Моя кулинарная библиотечка

Суши, роллы и другие блюда кухни Японии

Суши - с.12

Тонкацу - японская отбивная - с.93

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

С помощью этой книги вы научитесь готовить суши, роллы и множество других блюд кухни Японии.

- Суши, роллы и другие блюда кухни Японии
  - ТАМАГО – ЯПОНСКИЙ ОМЛЕТ
  - ОМЛЕТ С РИСОМ
  - ЯЙЦА «ОКИНАВА»
  - ЗАКУСКА ИЗ НОРИ
  - ДАЙКОН В ЛИМОННОЙ ЦЕДРЕ И РИСОВОМ УКСУСЕ
  - ЖАРЕНЫЙ ТОФУ
  - ЦУКЭМОНО
  - ЗАКУСКА ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ
  - КОНВЕРТИКИ С КРЕВЕТКАМИ И ОВОЩАМИ
  - ХОЛОДНАЯ ГОВЯДИНА
  - ОЛАДЬИ С МОРЕПРОДУКТАМИ
  - ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ТОФУ
  - ДОМАШНИЙ СОЕВЫЙ СЫР
  - САШИМИ ТОБИКО
  - САШИМИ МАГУРУ
  - САШИМИ ИКУРА
  - САШИМИ ЭБИ
  - САШИМИ УНАГИ
  - САШИМИ ТАКО
  - САШИМИ КАТСУО
  - САШИМИ ИКА
  - САШИМИ ХОТАТЭ
  - САШИМИ ИЗУМИТАЙ
  - СУШИ СЯКЕ
  - СУШИ УНАГИ
  - СУШИ ЭБИ
  - СУШИ СЯМИСЯБА
  - СУШИ ТАМАГО ЯКИ
  - СУШИ ХОТАТЕ
  - СУШИ ИЗУМИТАЙ
  - СЯКЕ СПАЙСИ
  - МАГУРУ СПАЙСИ
  - ТАКО СПАЙСИ
  - КАНИ СПАЙСИ
  - ИКУРА СПАЙСИ
  - ХОТАТЭ СПАЙСИ
  - ЭБИ СПАЙСИ

- ○ УНАГИ СПАЙСИ
- ○ СЯМИСЯБА СПАЙСИ
- ○ ИЗУМИТАЙ СПАЙСИ
- ○ МИДИИ СПАЙСИ
- ○ РОЛЛЫ «ФИЛАДЕЛЬФИЯ»
- ○ РОЛЛЫ «КАЛИФОРНИЯ»
- ○ РОЛЛЫ УРАМАКИ С КОПЧЕНЫМ УГРЕМ
- ○ АРИЗОНА РОЛЛ
- ○ БЕРУКИ ДАЙКОН МАКИ
- ○ АХИ ТАУЭР РОЛЛ
- ○ АЗУМИ МАКИ
- ○ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ РОЛЛ
- ○ БАЗУКА РОЛЛ
- ○ РОЛЛ «ОКИНАВА»
- ○ ИЗУМИ ТАЙ МАКИ
- ○ АЛЯСКАН НАЙТ РОЛЛ
- ○ БАТТЕРФЛЯЙ РОЛЛ
- ○ РОЛЛ «ВОСХОДЯЩЕЕ СОЛНЦЕ»
- ○ ТОРИ ТЕРИЯКИ РОЛЛ
- ○ ТЕККА МАКИ
- ○ РОЛЛ АКАЙ МАКИ
- ○ ХАЛАПЕНЬО КАНИ МАКИ
- ○ ГУАНКАН-МАКИ С ТОБИКО
- ○ ГУАНКАН-МАКИ С КИВИ И КОПЧЕНОЙ СЕМГОЙ
- ○ ГУАНКАН-МАКИ С СЫРОМ «ФИЛАДЕЛЬФИЯ»
- ○ ОСТРЫЕ ГУАНКАН-МАКИ С ТУНЦОМ
- ○ ГУАНКАН-МАКИ С КАЛЬМАРОМ
- ○ ГУАНКАН-МАКИ С МИДИЯМИ
- ○ ГУАНКАН-МАКИ С ПОДКОПЧЕННОЙ ИКРОЙ
- ○ ГУАНКАН-МАКИ С КОПЧЕНЫМ УГРЕМ
- ○ ФУТОМАКИ С ЛОСОСЕМ И РАКОВЫМИ ШЕЙКАМИ
- ○ ФУТОМАКИ С КОПЧЕНЫМ УГРЕМ
- ○ ФУТОМАКИ С МОРСКИМ ОКУНЕМ
- ○ ФУТОМАКИ
- ○ ФУТОМАКИ С ИКРОЙ ЛЕТУЧЕЙ РЫБЫ
- ○ ФУТОМАКИ С КРЕВЕТКАМИ И ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ
- ○ ФУТОМАКИ ОВОЩНЫЕ С УГРЕМ
- ○ ФУТОМАКИ С ФИЛЕ СЕМГИ
- ○ ФУТОМАКИ ОВОЩНЫЕ С КУНЖУТОМ
- ○ ТЕМАКИ С ТУНЦОМ
- ○ ТЕМАКИ С КОПЧЕНОЙ СЕМГОЙ
- ○ ТЕМАКИ В ЗАПАДНОМ СТИЛЕ
- ○ ТЕМАКИ С КРЕВЕТКАМИ И ИКРОЙ
- ○ ТЕМАКИ С КРАБОМ

- ТЕМАКИ С ФОРЕЛЬЮ
- ТЕМАКИ С ЛОСОСЕМ И ОВОЩАМИ
- ТЕМАКИ «ФИЛАДЕЛЬФИЯ»
- ТЕМАКИ С ЛОСОСЕМ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ
- УРАМАКИ «ФИЛАДЕЛЬФИЯ»
- УРАМАКИ С КРЕВЕТКАМИ
- УРАМАКИ С МИДИЯМИ
- УРАМАКИ «ВУЛКАН»
- УРАМАКИ С МОРСКИМ ГРЕБЕШКОМ
- УРАМАКИ «БОНИТО»
- УРАМАКИ «САТОРИ»
- УРАМАКИ «ИЗУМРУДНЫЙ»
- УРАМАКИ «НЕЖНЫЙ»
- КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ
- АЗИАТСКИЙ САЛАТ ИЗ ЛАПШИ С КРЕВЕТКАМИ
- ЯПОНСКИЙ САЛАТ С ОГУРЦОМ И РЕДИСОМ
- САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ, ЯБЛОК, ПОМИДОРОВ И ЛУКА
- САЛАТ ИЗ ДАЙКОНА И ОГУРЦА
- САЛАТ ИЗ ДАЙКОНА И МОРСКОЙ КАПУСТЫ
- САЛАТ С РИСОВЫМ УКСУСОМ
- САЛАТ ИЗ ШПИНАТА (GOMA-AE)
- МЯСНОЙ САЛАТ С ДАЙКОНОМ
- ЯПОНСКИЙ САЛАТ С ДАЙКОНОМ И МОРКОВЬЮ
- САЛАТ С ТОФУ (SHIRO-AE)
- САЛАТ ИЗ СОЕВЫХ РОСТКОВ
- САЛАТ С КУНЖУТОМ
- САЛАТ ИЗ МИДИЙ С БАЗИЛИКОМ
- САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ РЫБЫ
- САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С МАНДАРИНАМИ
- САЛАТ ИЗ ОТВАРНЫХ БАКЛАЖАНОВ
- САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ И ПЕРЦА
- СУШИ-САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ
- САЛАТ С ТОФУ И КУНЖУТОМ
- САЛАТ С ОГУРЦАМИ И КУНЖУТОМ
- САЛАТ С КУНЖУТНЫМ МАСЛОМ
- ОВОЩНОЙ САЛАТ С КУКУРУЗОЙ
- ОСТРЫЙ ГОРЯЧИЙ САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ
- ФРУКТОВЫЙ САЛАТ
- РАМЕН
- ГУСТОЙ СУП ИЗ СВИНИНЫ
- ПРЕМЬЕР-БУЛЬОН (ДАШИ)
- СУП-ПЮРЕ ПО-ЯПОНСКИ
- СЛИВОЧНЫЙ СУП-ПЮРЕ С КРЕВЕТКАМИ
- МИСО-СУП С ТОФУ И КРЕВЕТКАМИ

- МИСО-СУП С ЛАМИНАРИЕЙ
- МИСО-СУП С КАРТОФЕЛЕМ И ШПИНАТОМ
- ЯИЧНЫЙ СУП С КРАСНОЙ ИКРОЙ
- СУП ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ «СУИМОНО»
- СУП ИЗ МОРСКОГО ЯЗЫКА С РИСОМ И ПОМИДОРАМИ
- ЯПОНСКИЙ СУП С ЯЙЦОМ
- БУЛЬОН С ЛАПШОЙ СОБА И ГРЕБЕШКАМИ
- СУП С ТУНЦОМ И ОВОЩАМИ
- РЫБНАЯ ПОХЛЕБКА
- РИСОВАЯ ПОХЛЕБКА ДЗОСУИ С МОРЕПРОДУКТАМИ
- СУП С ШИИТАКЕ И КУРИЦЕЙ
- СУП ИЗ РИСОВОЙ ЛАПШИ С ГОВЯДИНОЙ
- ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ РИСА ДЛЯ СУШИ
- ОНИГИРИ С КУНЖУТОМ И ТУНЦОМ
- ОНИГИРИ С КУРИЦЕЙ И ИМБИРЕМ
- ОНИГИРИ С ОГУРЦОМ
- ОНИГИРИ С КРЕВЕТКАМИ
- ОНИГИРИ С МАЛОСОЛЬНОЙ СЕМГОЙ
- ОНИГИРИ С СУШЕНОЙ РЫБОЙ
- ВАРЕНЫЙ РИС (ГОХАН)
- РИС С КАРРИ
- РИС С МИДИЯМИ
- ВАРЕНЫЙ РИС С УГРЕМ И ЯЙЦОМ
- РИС С ЗЕЛЕНЬЮ И ИКРОЙ (СИСО-НО ГОХАН)
- РИС С ТОФУ И ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛЬЮ
- РИС С КАШТАНАМИ (КИРИ ГОХАН)
- ЧАОФАНЬ
- РИС С КРЕВЕТКАМИ
- РИС С ПЕЧЕНЬЮ И МАНДАРИНАМИ
- РИСОВЫЕ ЛЕПЕШКИ
- ТОСИКОСИ СОБА
- ЯКИ СОБА
- ЛАПША С КУРИЦЕЙ
- ЛАПША С ВОДОРОСЛЯМИ
- ЛАПША В ВОКЕ
- ЛАПША С СОУСОМ ИЗ КРЕВЕТОК
- ЛАПША УДОН С КРАСНОЙ ФАСОЛЬЮ
- ЯПОНСКАЯ ЛАПША УДОН
- ЛАПША УДОН С ГРИБНЫМ СОУСОМ
- ЛАПША УДОН, ЖАРЕННАЯ С КРЕВЕТКАМИ
- ЛАПША УДОН ПОД СОУСОМ МИСО
- ЛАПША УДОН С КУРИНЫМИ ГРУДКАМИ И ГРИБАМИ
- ЛАПША СОМЕН ХОЛОДНАЯ

- ЛАПША С ОВОЩНЫМ СОУСОМ
- РИСОВАЯ ЛАПША С КРЕВЕТКАМИ
- ЛАПША СО СВИНИНОЙ И ТРЕМЯ СОУСАМИ
- ОХЛАЖДЕННАЯ ЛАПША (СОМЕН)
- ЛАПША РИСОВАЯ С ЖАРЕНЫМИ КРЕВЕТКАМИ И СОУСОМ ЧИЛИ
- ДОРАЯКИ
- ДАНГО
- ЯПОНСКАЯ ПИЦЦА (ОКОНОМИЯКИ)
- АВОКАДО С ВАСАБИ
- БАКЛАЖАНЫ, ЖАРЕННЫЕ В ГРИЛЕ
- БАКЛАЖАНЫ ЖАРЕНЫЕ
- БАКЛАЖАНЫ, ТУШЕННЫЕ С МИСО
- ГРИБЫ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕСИ УКСУСА И СОЕВОГО СОУСА
- МЕДОВЫЕ ОВОЩИ ТЕРИЯКИ
- ДАЙКОН С МОРКОВЬЮ ПОД МАРИНАДОМ «НАМАСУ»
- КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ДУХОВКЕ
- ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ С КАЦУОБУСИ
- СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С КУНЖУТОМ
- ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СЛАДКОМ СОУСЕ
- ТЫКВА, ТУШЕННАЯ В СЛАДКОМ СОУСЕ
- ПОМИДОРЫ С ГРИБАМИ И АНЧОУСАМИ
- ЖАРЕНЫЕ ОВОЩИ С МЕДОМ
- ОВОЩИ В СОУСЕ
- ФАСОЛЬ, ПРИПУЩЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ
- ПЕКИНСКАЯ КАПУСТА С ЯЙЦОМ
- ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ГРИБАМИ
- ФАРШИРОВАННЫЙ ЛУК ПО-ЯПОНСКИ
- ТЕМПУРА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ
- ХОСОМАКИ СО СПАРЖЕЙ
- ТУШЕНЫЕ ГРИБЫ С СОЕВЫМ СОУСОМ И ЧЕСНОКОМ
- ОВОЩНАЯ ТЕМПУРА
- ТЕМПУРА ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ И ОВОЩЕЙ
- ТЕМПУРА АССОРТИ
- КАМБАЛА ПО-ЯПОНСКИ
- ЖАРЕНЫЙ ОКУНЬ
- ЖАРЕНЫЙ УГОРЬ
- ЖАРЕНАЯ РЫБА В СОУСЕ МИСО
- РЫБНОЕ РАГУ
- ЛОСОСЬ С ТОФУ И МИСО
- ЛОСОСЬ С ФАСОЛЬЮ И ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ
- ЛОСОСЬ С ВАСАБИ
- СУДАК ПО-ЯПОНСКИ

- СТАВРИДА С АПЕЛЬСИНАМИ
- РЫБНЫЙ СТЕЙК
- МОРСКАЯ РЫБА В ГРИБНОМ СОУСЕ
- ФИЛЕ ЛОСОСЯ
- РЫБА В ИМБИРНОМ СОУСЕ
- ЗАПЕЧЕННАЯ СТАВРИДА
- ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА С САКЕ
- СТЕЙКИ ИЗ ТУНЦА С ПОМИДОРАМИ И КРЕВЕТКАМИ
- РЫБНЫЕ СТЕЙКИ
- РЫБА В БЕЛОМ СОУСЕ
- РЫБА В СОУСЕ МИСО
- КАЛЬМАРЫ С КАРТОФЕЛЕМ
- КАЛЬМАРЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ
- ТЕМПУРА ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ
- ТЕМПУРА С КРЕВЕТКАМИ И ВОДОРОСЛЯМИ
- КРАБЫ С ПРЯНОСТЯМИ
- КРЕВЕТКИ С ОВОЩАМИ
- ГЁДЗА – ЯПОНСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ С МОРЕПРОДУКТАМИ
- ТЕФТЕЛИ ИЗ МОРСКОЙ РЫБЫ И КРЕВЕТОК
- РЫБНЫЕ ШАРИКИ С ТОФУ
- УСТРИЦЫ НА СКОВОРОДЕ
- ОСЬМИНОГ ВАРЕНЫЙ
- ГОВЯДИНА ТЕРИЯКИ С ЗЕЛЕНЫМИ ОВОЩАМИ
- ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА
- СТЕЙКИ ТЕРИЯКИ
- МРАМОРНОЕ МЯСО С РИСОМ
- МРАМОРНАЯ ГОВЯДИНА
- МЯСО ПО-ЯПОНСКИ
- ПЕЧЕНЬ ПО-ЯПОНСКИ
- ГОВЯДИНА ПО-ЯПОНСКИ
- ГОВЯЖИЙ РУЛЕТ
- ТОНКАЦУ – ЯПОНСКАЯ ОТБИВНАЯ
- СУКИЯКИ
- ЖАРЕНАЯ СВИНИНА С ИМБИРЕМ
- НИКУ-ДЗАГА (МЯСО С КАРТОФЕЛЕМ)
- ЖАРЕНАЯ СВИНИНА С РИСОМ И АПЕЛЬСИНАМИ
- СВИНЫЕ КОТЛЕТЫ
- СВИНИНА С БОБАМИ
- СВИНИНА ПОД АНАНАСОВО-ИМБИРНЫМ СОУСОМ
- СВИНИНА, ТУШЕННАЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ
- ТУШЕНАЯ СВИНИНА С ОВОЩАМИ
- ТУШЕНАЯ СВИНИНА С ТЫКВОЙ (БУТАНИКУ ТО КАБОТЯ-НО ЦУЯ НИ)

- ЖАРЕНАЯ СВИНИНА СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ
- БАРАНИНА С ОВОЩАМИ
- БАРАНИНА ПОД СОЕВЫМ СОУСОМ
- ЖАРЕНАЯ БАРАНИНА ПО-ЯПОНСКИ
- КУРИЦА ЯКИТОРИ
- ЯКИТОРИ ИЗ КУРИНЫХ КРЫЛЫШЕК «ТЕБАСАКИ»
- КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ В СОЕВОМ СОУСЕ
- КУРИНЫЕ ГРУДКИ С ЛИМОННЫМ СОКОМ И ВАСАБИ
- ЯКИТОРИ С КУРИНЫМИ ШАРИКАМИ
- ЖАРЕНЫЕ КУРИНЫЕ ШАРИКИ В СОЕВОМ СОУСЕ
- ЯКИТОРИ НА ШПАЖКАХ
- ТСУКУНЕ – ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИЦЫ И МОРКОВИ
- ТЯВАН-МУСИ – КУРИЦА С ГРИБАМИ И КРЕВЕТКАМИ
- ЖАРЕНАЯ КУРИЦА С ИМБИРЕМ
- ЖАРЕНАЯ КУРИЦА С РОСТКАМИ БОБОВ
- ЖАРКОЕ ИЗ КУРИЦЫ С КРЕВЕТКАМИ
- КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ, ЖАРЕННЫЕ НА РЕШЕТКЕ
- ЖАРЕНЫЕ КУРИНЫЕ КУБИКИ
- ЖАРЕНЫЕ КУРИНЫЕ ПОТРОХА (МОЦУ-НО КУСИЯКИ)
- ТУШЕНАЯ КУРИЦА СО СПАРЖЕЙ
- ТУШЕНАЯ КУРИЦА С ОВОЩАМИ И КАРРИ
- КУРИНЫЙ ОМЛЕТ
- КУРИЦА И ЯЙЦО (ОЯКО-ДОН)
- ЗАПЕКАНКА ИЗ КУРИЦЫ, ШПИНАТА И ЛАПШИ
- СОУС ДЛЯ ТЕМПУРА
- СОУС «САМБАЙДЗУ» (КИСЛО-СЛАДКИЙ)
- СОУС «АМАДЗУ» (СЛАДКИЙ)
- СОУС ТЕРИЯКИ ДЛЯ МЯСА
- СОУС ТЕРИЯКИ ДЛЯ ПТИЦЫ
- СОУС ТЕРИЯКИ ДЛЯ РЫБЫ
- БЕЛЫЙ СОУС К РИСУ
- СОУС К РИСУ
- СОУС ПОД РЫБУ И МОРЕПРОДУКТЫ
- СОУС ИЗ ОГУРЦОВ
- КУНЖУТНЫЙ СОУС
- СОУС ПЕРЕЧНЫЙ
- ИКОРНЫЙ СОУС
- ПРЯНЫЙ СОУС ДЛЯ ЗАПРАВКИ САЛАТОВ
- ЯПОНСКИЙ МАЙОНЕЗ (ТАМАГО-НО-МОНО)
- ПРИПРАВА ИЗ ВОДОРОСЛЕЙ
- КЕКС ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ
- ДЫННЫЕ ШАРИКИ
- СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ
- МАНДАРИНЫ В СИРОПЕ

- ○ КАРТОФЕЛЬ В КАРАМЕЛИ
- ○ ЖАРЕНОЕ МОРОЖЕНОЕ
- ○ ОРАНЖЕВОЕ НАСТРОЕНИЕ
- ○ ТРЕХЦВЕТНЫЕ СЛАДОСТИ (САНСЁКУ ДАНГО)
- ○ СЛАДКИЕ БЛИНЧИКИ (ДОРА ЯКИ)
- ○ ЛЕПЕШКИ С КЛУБНИКОЙ

Суши, роллы и другие блюда кухни Японии

ТАМАГО – ЯПОНСКИЙ ОМЛЕТ

5 ст. л. премьер-бульона, 5 ст. л. сахара, 1,5 ч. л. соевого соуса, 1,5 ч. л. саке, 5 яиц, 1 ст. л. растительного масла, 0,5 ч. л. соли.

Кастрюлю поставить на огонь и смешать в ней бульон, сахар, соевый соус, рисовое вино и соль. Охладить, соединить со взбитыми яйцами. Четверть смеси обжарить на сковороде, свернуть пополам. Треть оставшейся смеси поджарить на освободившейся части сковороды, свернуть. Повторять, пока не закончится смесь. Нарезать порционными кусочками, подавать с соевым соусом.

ОМЛЕТ С РИСОМ

4 яйца, 300 г готового риса, 100 г сыра, 20 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, мускатный орех, 2 ч. л. лимонной цедры, соль.

Яйца взбить с солью, добавить лимонную цедру, мускатный орех и хорошо перемешать. Растопленное сливочное масло смешать с тертым сыром и рисом, добавить взбитые яйца, хорошо перемешать. Полученную массу обжарить на растительном масле до золотистой корочки.

ЯЙЦА «ОКИНАВА»

2 яйца, 2 корзиночки из слоеного теста, 100 г готового риса, 40 г мяса краба, 2 помидора, 1 болгарский перец, 70 мл майонеза, 10 г желе, 2 ст. л. томатного соуса.

Болгарский перец, мясо крабов, помидоры без кожицы мелко нарезать и смешать с рисом, заправить майонезом и томатным соусом. Полученную массу разложить в корзиночки. Майонез смешать с растворенным желатином и залить сваренные всмятку яйца, украсить дольками помидоров. Когда желе застынет, положить в корзиночки. Охладить.

ЗАКУСКА ИЗ НОРИ

110 пластинок нори, 1 корень имбиря, 6 ст. л. саке, 0,5 стакана соевого соуса, 1 ст. л. сахара.

Водоросли нарезать, имбирь натереть. В кастрюле смешать нори, имбирь, саке, соевый соус, сахар и довести до кипения на среднем, а затем на сильном огне. Убавить огонь и варить, пока вся жидкость не впитается в нори и нори станут мягкими.

ДАЙКОН В ЛИМОННОЙ ЦЕДРЕ И РИСОВОМ УКСУСЕ

1400 г дайкона, 70 мл рисового уксуса, 1 ст. л. сахара, 15 г кунжута, цедра 1 лимона.

Кунжут слегка обжарить. Рисовый уксус смешать с сахаром. Дайкон очистить, нарезать тонкими пластинками, переложить в блюдо, залить полученным соусом, посыпать кунжутом и лимонной цедрой. Поставить в холодильник на 30 мин.

ЖАРЕНЫЙ ТОФУ

200 г тофу, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. кунжутного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 головка красного лука, 3 помидора черри, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, зелень кинзы, чеснок.

Тофу разрезать на 2 куска, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Выложить на полотенце или бумагу для удаления жира. Лимонный сок, кунжутное масло, соевый соус смешать, добавить сахар, мелко нарезанные лук, чеснок и зелень кинзы. Хорошо взбить, добавить нарезанные помидоры черри и полить тофу.

ЦУКЭМОНО

1 кочан цветной капусты, 1 кочан брокколи, 100 г каперсов, 200 г стручковой фасоли, 2 острых перца, цедра 1 лимона, соевый соус, рисовый уксус, соль.

Соцветия капусты и остальные овощи уложить слоями в неметаллическую посуду. Каждый слой посыпать кольцами острого перца, цедрой лимона и большим количеством соли. Поставить под гнет на несколько дней. Перед подачей заправить соевым соусом и рисовым уксусом.

ЗАКУСКА ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ

2 шт. сушеных грибов, 1 пластина морской капусты, 2/3 стакана хлопьев бонито, 2 ст. л. саке, 1 ч. л. рисового уксуса, 2/3 стакана воды, 3 – 4 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. десертного вина.

Грибы размочить в воде. Морскую капусту и грибы нарезать, добавить саке, рисовый уксус, 2/3 стакана воды, в которой были замочены грибы, хлопья бонито и довести до кипения. Убавить огонь и варить 5 мин., добавить соевый соус, десертное вино и варить еще 30 мин.

КОНВЕРТИКИ С КРЕВЕТКАМИ И ОВОЩАМИ

4 листа рисовой бумаги, 150 г креветок, 2 болгарских перца, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, листья пекинской капусты, зелень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соевого соуса.

Перец, морковь и лук мелко нарезать и обжарить, добавить отваренные креветки и соевый соус, перемешать и обжаривать 2 мин. Рисовую бумагу замочить на 1 мин. в холодной кипяченой воде. На середину каждого листа положить начинку, свернуть конвертиком. На блюдо выложить листья капусты, сверху уложить конвертики, украсить зеленью петрушки.

ХОЛОДНАЯ ГОВЯДИНА

500 г говядины, 8 шт. китайского салата (пячу), 2 корня петрушки, 1 пучок зеленого лука, 5 ст. л. кунжута, 5 ст. л. соевого соуса, 3 ст. л. кунжутного масла, 2 ст. л. сахара, 1 зубчик чеснока, 2 головки репчатого лука, 0,5 яблока, имбирь, молотый красный перец.

Говядину отварить и нарезать. На блюдо уложить листья салата, измельченную петрушку, чеснок, зеленый и репчатый лук, говядину. Кунжут разогреть до появления жира, добавить масло, сахар, соевый соус и перемешать. Добавить измельченные яблоко и имбирь. Полученный соус подавать к мясу.

ОЛАДЬИ С МОРЕПРОДУКТАМИ

4 яйца, 275 мл воды, 275 г муки, 2 ч. л. пекарского порошка, 2 ст. л. кетчупа, 1 ст. л. вустерширского соуса, 1 ст. л. сахара, 320 г зеленой капусты, 9 ст. л. сушеного тунца, 1 пучок зеленого лука, растительное масло, 12 креветок, 8 кальмаров, соль, перец, маринованный имбирь.

Капусту, лук и кальмары нарезать. Яйца взбить, добавить воду, муку, пекарский порошок и перемешать. В смесь добавить 40 г капусты, 1 ст. л. сушеного тунца и лук. Обжарить на масле капустную смесь, креветки и кальмары. Подавать с соусом из кетчупа, вустерширского соуса, перца и сахара.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ТОФУ

125 г тофу, 4 моркови, 1 зубчик чеснока, 1 пучок петрушки, 0,5 ч. л. соевого соуса, 2 ст. л. поджаренного кунжута, пшеничная мука, панировочные сухари, растительное масло.

Тофу размять вилкой. Морковь натереть и отжать сок. Тофу смешать с морковным соком. Чеснок измельчить и обжарить, добавить мелко нарезанную петрушку, панировочные сухари, семена кунжута и соевый соус. Обжарить 2 – 3 мин., смешать с тофу. Сформовать фрикадельки, обвалять в муке и жарить до золотистой корочки.

ДОМАШНИЙ СОЕВЫЙ СЫР

500 г сои, 2 – 3 ст. л. лимонного сока.

Сою замочить на 12 ч. Измельчить сою в блендере и отжать соевое молоко. Молоко подогреть до 70 – 80°С, влить лимонный сок по всей поверхности и не размешивать. Молоко свернется большими хлопьями, когда сыворотка полностью отслоится от белка, откинуть на марлю, отжать, положить в форму, не вынимая из марли, и придавить грузом. Через несколько часов вынуть из марли и промыть. Хранить в холодильнике в воде, каждый день меняя воду.

САШИМИ ТОБИКО

80 г тобико, 20 г дайкона, 20 г моркови, 20 г огурца, 20 г водорослей в соли, маринованный имбирь, зелень, ломтик лимона для украшения.

Дайкон, огурец, морковь и водоросли мелко нарезать. Нашинкованные продукты выложить на блюдо, тобико положить сверху. Украсить ломтиком лимона и зеленью. Подавать с маринованным имбирем.

САШИМИ МАГУРУ

150 г филе тунца, 15 г дайкона, 15 г моркови, 15 цукини, 1 ст. л. васаби, зелень, лимон.

Дайкон, цукини, огурец и морковь мелко нарезать. Филе тунца нарезать небольшими брусочками правильной формы и смазать каждый васаби. Нашинкованные продукты выложить на блюдо, тунца положить сверху. Украсить лимоном и зеленью.

САШИМИ ИКУРА

100 г икры лосося, 10 г дайкона, 10 г водорослей в соли, зелень петрушки, лимон, имбирь, васаби.

Дайкон и водоросли мелко нарезать. Нашинкованные продукты выложить на блюдо, икру лосося положить сверху. Подавать с маринованным имбирем и лимоном, украсив зеленью петрушки.

САШИМИ ЭБИ

4 тигровых креветки, 15 г дайкона, 15 г моркови, 15 г огурца, 1 ст. л. васаби, зелень, ломтик лимона, соль по вкусу.

Дайкон, огурец и морковь мелко нарезать. Креветки отварить в подсоленной воде, затем очистить, каждую смазать васаби. Овощи выложить на блюдо, креветки положить сверху, рядом выложить розочку из маринованного имбиря. Украсить ломтиком лимона и зеленью.

САШИМИ УНАГИ

100 г копченого угря, 10 г дайкона, 10 г цукини, 10 г водорослей в соли, 1 ст. л. васаби, листья салата, маринованный имбирь, зелень, ломтик лимона для украшения.

Дайкон, цукини и водоросли мелко нарезать. Угря нарезать небольшими кусочками и смазать каждый васаби. Нашинкованные продукты выложить на листья салата, кусочки угря положить сверху. Украсить лимоном и зеленью. Подавать с маринованным имбирем.

САШИМИ ТАКО

5 осьминогов, 20 г дайкона, 20 г моркови, 20 г огурца, 20 г водорослей в соли, 1 ст. л. васаби, маринованный имбирь, зелень, лимон, соль.

Дайкон, огурец, морковь и водоросли мелко нарезать. Очистить осьминогов, обезглавить их и вывернуть наизнанку. Втереть соль, удалив тем самым слизь. Проварить осьминогов 8 мин., затем сразу переложить в холодную воду на 10 мин. Нарезать тонкими кусочками и смазать каждый васаби. Нашинкованные продукты выложить на блюдо, кусочки осьминога положить сверху. Подавать с маринованным имбирем, лимоном и васаби.

САШИМИ КАТСУО

Тушка бонито, 10 г дайкона, 10 г моркови, 10 г огурца, 10 г водорослей в соли, 1 ст. л. васаби, маринованный имбирь, зелень, ломтик лимона для украшения.

Бонито очистить. Филе нарезать брусочками правильной формы, каждый смазать васаби. Дайкон, огурец, морковь и водоросли мелко нарезать. Нашинкованные продукты выложить на блюдо, кусочки бонито положить сверху. Украсить ломтиком лимона и зеленью. Подавать с маринованным имбирем.

САШИМИ ИКА

1 кальмар, 15 г дайкона, 15 г моркови, 15 г огурца, 15 г водорослей в соли, 1 ст. л. васаби, маринованный имбирь, зелень, ломтик лимона для украшения.

Кальмара очистить, промыть и нарезать небольшими кусочками, каждый смазать васаби. Дайкон, огурец, морковь и водоросли мелко нарезать. Нашинкованные продукты выложить на блюдо, кусочки кальмара положить сверху. Украсить ломтиком лимона и зеленью. Подавать с маринованным имбирем.

САШИМИ ХОТАТЭ

5 свежих морских гребешков, 20 г дайкона, 20 г моркови, 20 г огурца, 20 г водорослей в соли, 1 ст. л. васаби, маринованный имбирь, зелень, ломтик лимона для украшения.

Морские гребешки очистить, каждый смазать васаби. Дайкон, огурец, морковь и водоросли мелко нарезать. Нашинкованные продукты выложить на блюдо, морские гребешки положить сверху. Украсить ломтиком лимона и зеленью. Подавать с маринованным имбирем.

САШИМИ ИЗУМИТАЙ

100 г филе морского окуня, 10 г дайкона, 10 г моркови, 10 г огурца, 10 г водорослей в соли, 1 ст. л. васаби, маринованный имбирь.

Филе нарезать брусочками правильной формы, каждый смазать васаби. Дайкон, огурец, морковь и водоросли мелко нарезать. Нашинкованные продукты выложить на блюдо, кусочки филе положить сверху. Подавать с маринованным имбирем.

СУШИ СЯКЕ

150 г семги, 230 г готового риса, 4 ст. л. соуса мирин, 5 ст. л. рисового уксуса, 15 г водорослей комбу, 2 ст. л. сахара, сок 0,25 лимона.

Соединить соус мирин, рисовый уксус, водоросли комбу, лимонный сок, сахар, размешать и поставить на слабый огонь на 25 мин. Залить рис получившимся соусом, оставить на 10 мин., сформовать небольшие брусочки и сверху выложить тонко нарезанную семгу.

СУШИ УНАГИ

1 угорь, 230 г готового риса, 4 ст. л. соевого соуса, 6 ст. л. соуса мирин, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. васаби, 20 полосок нори, 1 ч. л. кунжута.

Отварить угря. Приготовить маринад, соединив соевый соус, соус мирин и сахар, поставить на слабый огонь на 15 мин. Готовить угря на гриле в течение 2 мин., смазывая соусом. Из риса сформовать небольшие брусочки. Угря нарезать тонкими кусочками и выложить сверху на рисовые овалы, скрепить тонкой полоской нори, смазать соевым соусом, посыпать кунжутом.

СУШИ ЭБИ

10 тигровых креветок, 200 г готового риса, 2 ст. л. соуса мирин, сок 0,25 лимона, 1 дес. л. васаби, 3 ст. л. рисового уксуса, 1 дес. л. сахара, соль по вкусу.

Отварить креветки в подсоленной воде, очистить. Соединить рисовый уксус, сахар, соус мирин, лимонный сок, васаби, соль и 3 ст. л. воды. Перемешать и выложить в него креветки на 10 – 12 мин. Из риса сформовать небольшие брусочки, креветки выложить сверху на рисовые брусочки.

СУШИ СЯМИСЯБА

250 г филе скумбрии, 300 г готового риса, 2 ст. л. соуса мирин, сок 0,25 лимона, 1 дес. л. васаби, 3 ст. л. рисового уксуса, 10 г водорослей комбу, 1 дес. л. сахара.

Соединить соус мирин, лимонный сок, рисовый уксус, водоросли комбу, сахар, васаби, размешать и поставить на слабый огонь на 25 мин. Залить рис получившимся соусом и сформовать небольшие брусочки. Нарезать тонкими ломтиками скумбрию и накрыть суши.

СУШИ ТАМАГО ЯКИ

4 яйца, 1 яичный желток, 250 г готового риса, 1,5 ст. л. сахара, 1 ст. л. растительного масла, маринованный имбирь, 1 ст. л. васаби, 2 ст. л. соевого соуса, соль по вкусу.

Приготовить японский омлет, нарезать его тонкими кусочками. Васаби добавить в рис и сформовать суши из риса, сверху положить по одному кусочку японского рулета, закрепить полосками нори. Подавать на стол с маринованным имбирем.

СУШИ ХОТАТЕ

100 г филе морского гребешка, 120 г готового риса, маринованный имбирь, 1 ст. л. васаби, 2 ст. л. соевого соуса, 6 полосок нори.

Нарезать морские гребешки на 6 прямоугольных частей. Из риса для суши сформовать небольшие брусочки, смазать их васаби, выложить сверху морской гребешок и обернуть тонкой полоской нори. Подавать на стол с маринованным имбирем.

СУШИ ИЗУМИТАЙ

250 г филе морского окуня, 300 г готового риса, 2 ст. л. соуса мирин, сок 0,25 лимона, 1 дес. л. васаби, 3 ст. л. рисового уксуса, 10 г водорослей комбу, 1 дес. л. сахара, соль по вкусу.

Филе морского окуня отварить в подсоленной воде. Соединить соус мирин, лимонный сок, рисовый уксус, водоросли комбу, сахар, васаби, размешать и поставить на слабый огонь на 25 мин. Залить рис получившимся соусом и сформовать брусочки. Нарезать тонкими ломтиками филе окуня и выложить на готовые суши.

СЯКЕ СПАЙСИ

70 г филе семги, 350 г готового риса, 3 листа нори, вода, подкисленная соком лимона, соус чили, 100 мл японского майонеза.

Филе семги нарезать тонкими ломтиками. Соединить соус чили и японский майонез, выложить в него семгу. Листы нори нарезать толстой полоской. Руки смочить подкисленной водой и сформовать из риса шарик, придавить его посередине, обернуть полоской нори. В середину выложить начинку из семги.

МАГУРУ СПАЙСИ

70 г филе тунца, 350 г готового риса, 3 листа нори, вода, подкисленная соком лимона, соус чили, 100 мл японского майонеза.

Филе тунца нарезать тонкими ломтиками. Соединить соус чили и японский майонез, выложить в него кусочки тунца. Листы нори нарезать толстой полоской. Руки смочить подкисленной водой и сформовать из риса шарик, придавить его посередине, обернуть полоской нори. В середину выложить начинку из тунца.

ТАКО СПАЙСИ

70 г тушки очищенного осьминога, 350 г готового риса, 3 листа нори, вода, подкисленная соком лимона, соус чили, 100 мл японского майонеза.

Осьминога отварить в течение 8 мин., затем переложить в холодную воду. Нарезать тонкими ломтиками. Соединить соус чили и японский майонез, выложить в него ломтики осьминога. Листы нори нарезать толстой полоской. Сформовать из риса шарик, обернуть его полоской нори. В середину выложить начинку из осьминога.

КАНИ СПАЙСИ

70 г крабового мяса, 200 г готового риса, 3 листа нори, вода, подкисленная соком лимона, соус чили, 100 мл японского майонеза.

Крабовое мясо нарезать тонкими ломтиками. Соединить соус чили и японский майонез, выложить в него ломтики краба. Листы нори нарезать толстой полоской. Руки смочить подкисленной водой и сформовать из риса шарик, придавить его посередине, обернуть полоской нори. В середину выложить начинку из крабового мяса.

ИКУРА СПАЙСИ

70 г лососевой икры, 300 г готового риса, 2 листа нори, вода, подкисленная соком лимона, соус чили, 50 мл японского майонеза.

Соединить соус чили и японский майонез. Листы нори нарезать полосками. Из риса сформовать шарик, смазать острым соусом, обернуть полоской нори. Внутрь выложить начинку из лососевой икры.

ХОТАТЭ СПАЙСИ

70 г филе морского гребешка, 250 г готового риса, 3 листа нори, 1 ст. л. рисового уксуса, соус чили, 1 ч. л. васаби.

Нарезать морские гребешки на 6 прямоугольных частей. Соединить соус чили и васаби. Морские гребешки выложить в соус. Листы нори нарезать полоской. В рис добавить уксус, сформовать шарики, смазать соусом, обернуть полоской нори. В середину выложить филе морского гребешка.

ЭБИ СПАЙСИ

6 тигровых креветок, 250 г готового риса, 2 листа нори, вода, подкисленная соком лимона, соус чили, 100 мл японского майонеза, соль по вкусу.

Отварить креветки в подсоленной воде, очистить. Соединить соус чили и японский майонез. Креветки выложить в соус. Листы нори нарезать толстой полоской. Руки смочить подкисленной водой и сформовать из риса шарик, придавить его посередине, смазать приготовленным соусом, обернуть полоской нори. В середину выложить начинку из креветок.

УНАГИ СПАЙСИ

1 копченый угорь унаги, 350 г готового риса, 3 листа нори, вода, подкисленная соком лимона, соус чили, 100 мл японского майонеза, соль по вкусу.

Нарезать угря тонкими ломтиками. Соединить соус чили и японский майонез. Кусочки угря выложить в соус. Листы нори нарезать толстой полоской. Сформовать из риса шарик, придавить его посередине, смазать приготовленным острым соусом, обернуть полоской нори. В середину выложить начинку из угря.

СЯМИСЯБА СПАЙСИ

70 г филе скумбрии, 350 г готового риса, 3 листа нори, вода, подкисленная соком лимона, соус чили, 100 мл японского майонеза, соль по вкусу.

Филе скумбрии нарезать тонкими ломтиками. Соединить соус чили и японский майонез. Ломтики филе выложить в соус. Листы нори нарезать толстой полоской. Руки смочить подкисленной водой и сформовать из риса шарик, придавить его посередине, смазать острым соусом, обернуть полоской нори. В середину выложить начинку из скумбрии.

ИЗУМИТАЙ СПАЙСИ

70 г филе морского окуня, 350 г готового риса, 3 листа нори, вода, подкисленная соком лимона, соус чили, 100 мл японского майонеза, соль по вкусу.

Филе морского окуня нарезать тонкими ломтиками. Соединить соус чили и японский майонез. Ломтики филе выложить в соус. Листы нори нарезать толстой полоской. Из риса сформовать шарик, придавить его посередине, смазать приготовленным соусом, обернуть полоской нори. Внутрь выложить начинку из морского окуня.

МИДИИ СПАЙСИ

5 мидий, 350 г готового риса, 3 листа нори, вода, подкисленная соком лимона, соус чили, 100 мл японского майонеза, соль по вкусу.

Соединить соус чили и японский майонез. Мидии выложить в соус. Листы нори нарезать толстой полоской. Руки смочить подкисленной водой и сформовать из риса шарик, придавить его посередине, смазать полученным соусом, обернуть полоской нори. В середину выложить начинку из мидий.

РОЛЛЫ «ФИЛАДЕЛЬФИЯ»

130 г готового риса, 70 г филе лосося, 40 г сыра «Филадельфия», огурец, авокадо, 1 ст. л. васаби, маринованный имбирь, соевый соус, 1 лист нори.

На нори выложить тонким слоем рис, смазать его васаби, затем выложить сыр. Очищенные огурец и авокадо и филе лосося нарезать тонкими полосками и выложить на середину. Затем аккуратно свернуть ролл и сделать из него брусочек. Ролл нарезать на 6 частей и подавать на стол с соевым соусом и маринованным имбирем.

РОЛЛЫ «КАЛИФОРНИЯ»

130 г готового риса, авокадо, 40 г крабового мяса, икра летучей рыбы, 3 ст. л. японского майонеза, 1 ст. л. васаби, маринованный имбирь, соевый соус, 1 лист нори.

На нори выложить тонким слоем рис, уплотнить, смазать васаби. Авокадо очистить, нарезать полосками и выложить на рис. Полить майонезом, сверху выложить нарезанное кусочками крабовое мясо, немного икры летучей рыбы. Затем аккуратно свернуть ролл, нарезать на 6 частей и подавать на стол с соевым соусом и маринованным имбирем.

РОЛЛЫ УРАМАКИ С КОПЧЕНЫМ УГРЕМ

130 г готового риса, 20 г крабового мяса, 20 г авокадо, 15 г копченого угря, 15 г сыра «Филадельфия», 1 лист нори, 1 ст. л. васаби, маринованный имбирь, соевый соус.

Выложить тонким слоем рис на лист нори, смазать васаби. Авокадо нарезать полосками и выложить на нори, сверху выложить нарезанные кусочками крабовое мясо и копченого угря. Затем аккуратно свернуть ролл и сделать из него брусочек. Ролл нарезать на 6 частей и подавать на стол с соевым соусом и маринованным имбирем.

АРИЗОНА РОЛЛ

130 г готового риса, 70 г филе лосося, 50 г филе тунца, 20 г лакедры, 50 г салата-латука, 1 лист нори.

Тунец, лосось и лакедру тонко нарезать. Салат измельчить. Выложить тонким слоем рис на лист нори. Сверху выложить тунец, лосось, лакедру и салат. Аккуратно свернуть ролл и разрезать его на 6 частей.

БЕРУКИ ДАЙКОН МАКИ

130 г готового риса, 30 г моркови, 30 г авокадо, 50 г зеленого лука, 20 г дайкона, кожа лосося, 1 ст. л. растительного масла, 0,5 листа нори.

Авокадо, морковь и дайкон тонко нарезать полосками. На масле обжарить кожу лосося. Выложить тонким слоем рис на нори, положить полоски авокадо, моркови, дайкона, кожу лосося, лук. Свернуть ролл, разрезать его на 6 частей.

АХИ ТАУЭР РОЛЛ

130 г готового риса, 1 копченый угорь, огурец, тобико, 1 лист нори.

Угря нарезать тонкими ломтиками, огурец – полосками. Рис уложить на нори, сверху выложить ломтики угря, огурец, тобико. Аккуратно свернуть ролл и разрезать на 6 частей.

АЗУМИ МАКИ

130 г готового риса, 20 г авокадо, 70 г филе лосося, тобико, 3 ст. л. японского майонеза, 1 лист нори.

Авокадо очистить и нарезать тонкими полосками. Филе лосося нарезать ломтиками. Рис выложить на нори, сверху ломтики лосося, полоски авокадо, смазать майонезом, выложить тобико. Аккуратно свернуть ролл, разрезать его на 6 частей.

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ РОЛЛ

300 г готового риса, 20 г икры масаго, 1 огурец, 0,5 авокадо, 0,5 красного болгарского перца, 1 лист нори.

Лист нори выложить блестящей стороной вниз, разрезать пополам, тонким слоем выложить рис, придавить его, равномерно вдавить в рис икру. Перевернуть нори, чтобы рис оказался внизу. На нори выложить ломтики огурца, перца и авокадо. Аккуратно свернуть ролл, разрезать его на 6 частей.

БАЗУКА РОЛЛ

130 г готового риса, 70 г филе тунца, 1 копченый угорь, огурец, 3 ст. л. японского майонеза, 1 лист нори.

Угря нарезать очень тонкими ломтиками. Филе тунца и огурец нарезать ломтиками. Выложить рис на нори, сверху выложить ломтики тунца, копченого угря, огурца, смазать майонезом. Аккуратно свернуть ролл, разрезать его на 6 частей.

РОЛЛ «ОКИНАВА»

130 г готового риса, 6 тигровых креветок, 1 огурец, 50 г зеленого лука, 40 г сыра «Филадельфия», тобико, 1 лист нори, соль по вкусу.

Креветки отварить в подсоленной воде, очистить их. Огурец тонко нарезать. На лист нори выложить тонким слоем рис, ломтики огурца, креветки, салат, нарезанный зеленый лук, тобико и сыр «Филадельфия». Аккуратно свернуть ролл, разрезать его на 6 частей и подавать на стол.

ИЗУМИ ТАЙ МАКИ

130 г готового риса, 80 г филе морского окуня, 50 г зеленого лука, 1 лист нори.

Филе морского окуня нарезать тонкими полосками. Лук нарезать. На лист нори выложить тонким слоем рис, придавить его, затем ломтики морского окуня, зеленый лук. Аккуратно свернуть ролл и разрезать его на 6 частей. Подавать на стол.

АЛЯСКАН НАЙТ РОЛЛ

130 г готового риса, 20 г авокадо, 50 г помидоров черри, 40 г зеленого лука, 70 г филе лосося, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 1 лист нори.

Филе лосося нарезать очень тонкими полосками. Помидоры и авокадо нарезать ломтиками. Лук измельчить. На нори тонким слоем выложить рис, сверху лосось, авокадо, помидоры и зеленый лук. Аккуратно свернуть ролл, разрезать его на 6 частей и сбрызнуть бальзамическим уксусом.

БАТТЕРФЛЯЙ РОЛЛ

130 г готового риса, 20 г авокадо, 1 огурец, кожа лосося, 60 г копченого лосося, 50 г сыра «Филадельфия», салат, 1 ст. л. растительного масла, 1 лист нори.

Нарезать огурец и авокадо тонкими полосками. На масле обжарить кожу лосося. Копченый лосось нарезать очень тонкими ломтиками. Сыр нарезать брусочками. Выложить рис на нори, сверху сыр, кожу лосося, огурец, авокадо и салат. Аккуратно свернуть ролл и разрезать его на 6 частей, каждую завернуть в ломтик лосося.

РОЛЛ «ВОСХОДЯЩЕЕ СОЛНЦЕ»

130 г готового риса, 6 тигровых креветок, 50 г сыра «Филадельфия», 1 огурец, 1 лист нори, соль по вкусу.

Отварить креветки в подсоленной воде. Огурец нарезать полосками, сыр – брусочками. На лист нори выложить тонким слоем рис, придавить его, затем креветки, сыр, огурец. Аккуратно свернуть ролл, разрезать его на 6 частей и подавать на стол.

ТОРИ ТЕРИЯКИ РОЛЛ

130 г готового риса, 90 г куриной грудки, 30 г зеленого лука, огурец, тобико, 6 ст. л. соуса терияки, 3 ст. л. японского майонеза, 2 ст. л. растительного масла, 1 лист нори.

Курицу нарезать и замариновать в соусе терияки в течение 20 мин., слегка обжарить. Огурец нарезать тонкими полосками. На нори выложить рис, равномерно распределить его, сверху выложить курицу, зеленый лук, огурец, тобико, сверху смазать майонезом. Аккуратно свернуть ролл, разрезать его на 6 частей.

ТЕККА МАКИ

130 г готового риса, 80 г филе тунца, 1 лист нори.

Филе тунца нарезать небольшими кусочками. На лист нори выложить тонким слоем рис, придавить его. Сверху положить филе тунца. Аккуратно свернуть ролл, разрезать его на 6 частей и подавать на стол.

РОЛЛ АКАЙ МАКИ

130 г готового риса, 2 ст. л. японского майонеза, тобико, 70 г филе лосося, 1 лист нори.

Филе лосося нарезать тонкими ломтиками. На лист нори выложить тонким слоем рис, придавить его, положить ломтики лосося, свернуть ролл и разрезать его на 6 частей. Сверху выложить смесь майонеза и тобико. Роллы запекать в разогретой до 180 °С духовке до образования золотистой корочки. Подавать на стол в теплом виде.

ХАЛАПЕНЬО КАНИ МАКИ

130 г готового риса, перец халапеньо, 20 г авокадо, 50 г крабового мяса, 5 креветок, паста кимчи, кунжут, 3 ст. л. японского майонеза, 1 лист нори.

Авокадо нарезать полосками, очистить и мелко нарезать креветки. Измельчить халапеньо. На нори выложить рис, придавить его, выложить крабовое мясо, креветки, халапеньо, авокадо. Свернуть ролл, разрезать его на 6 частей, посыпать кунжутом. Креветки соединить с пастой кимчи и майонезом, выложить на роллы. Роллы запекать в разогретой до 180 °С духовке до образования золотистой корочки. Подавать на стол в теплом виде.

ГУАНКАН-МАКИ С ТОБИКО

80 г готового риса, 30 г крабового мяса, 1 ч. л. спайси-соуса, 1 ч. л. икры летучей рыбы, васаби, соевый соус, 1 лист нори.

Из риса сформовать овал, обернуть его полоской нори шириной 2,5 см и склеить концы, смочив водой. Крабовое мясо, 1 ч. л. спайси-соуса и 1 ч. л. икры летучей рыбы перемешать и заполнить лодочки, переложить на тарелку. Подавать с васаби и соевым соусом.

ГУАНКАН-МАКИ С КИВИ И КОПЧЕНОЙ СЕМГОЙ

80 г готового риса, 50 г копченой семги, 1 киви, 1 помидор, маринованный имбирь, 1 лист нори.

Семгу, киви и помидор нарезать тонкими полосками. Из риса сформовать овал, обернуть его полоской нори шириной 2,5 см и склеить концы, смочив водой. Получившиеся лодочки заполнить начинкой, переложить на тарелку. Подавать с маринованным имбирем.

ГУАНКАН-МАКИ С СЫРОМ «ФИЛАДЕЛЬФИЯ»

80 г готового риса, сыр «Филадельфия», 1 авокадо, 1 огурец, 30 г копченого лосося, соевый соус, маринованный имбирь.

Из риса сформовать овал, обернуть его тонкой полоской огурца шириной 2,5 см и склеить концы, смочив водой. Сыр, авокадо и копченый лосось нарезать маленькими брусочками, перемешать и заполнить лодочки. Подавать с маринованным имбирем и соевым соусом.

ОСТРЫЕ ГУАНКАН-МАКИ С ТУНЦОМ

80 г готового риса, 50 г тунца, 1 огурец, 1 авокадо, спайси-соус, васаби, 1 лист нори.

Из риса сформовать овал, обернуть его полоской нори шириной 2,5 см и склеить концы, смочив водой. Наполнить гуанкан кусочками тунца и авокадо, полить спайси-соусом. Украсить тонкими ломтиками огурца. Подавать с васаби.

ГУАНКАН-МАКИ С КАЛЬМАРОМ

80 г готового риса, 50 г кальмара, 1 огурец, 1 авокадо, 30 г морских водорослей, васаби, соевый соус, 1 лист нори.

Из риса сформовать овал, обернуть его тонкой полоской кальмара шириной 2,5 см и закрепить концы. Наполнить гуанкан кусочками огурца и авокадо, смазать васаби. Украсить морскими водорослями. Подавать с соевым соусом.

ГУАНКАН-МАКИ С МИДИЯМИ

80 г готового риса, 50 г морских гребешков, 100 г мяса мидий, 1 авокадо, спайси-соус, маринованный имбирь, 1 лист нори.

Из риса сформовать овал, обернуть его полоской нори шириной 2,5 см и склеить концы, смочив водой. Наполнить гуанкан мелко нарезанным авокадо и морскими гребешками, сверху уложить мясо мидий и полить спайси-соусом. Украсить маринованным имбирем.

ГУАНКАН-МАКИ С ПОДКОПЧЕННОЙ ИКРОЙ

80 г готового риса, 50 г подкопченной икры, 80 г мяса краба, 1 зубчик чеснока, соус чили, соевый соус, маринованный имбирь, 1 лист нори.

Чеснок соединить с мясом краба, икрой, соусом чили и 0,5 ч. л. соевого соуса. Из риса сформовать овал, обернуть его полоской нори шириной 2,5 см и склеить концы, смочив водой. Наполнить лодочки приготовленной смесью. Подавать на стол с соевым соусом и маринованным имбирем.

ГУАНКАН-МАКИ С КОПЧЕНЫМ УГРЕМ

80 г готового риса, 40 г копченого угря, 40 г мяса краба, 40 г филе лосося, 30 мл майонеза, соус чили, 1 зубчик чеснока, васаби, 1 лист нори.

В майонез добавить соус чили, зубчик чеснока, мелко нарезанные лосось, мясо краба и угорь. Из риса сформовать овал, обернуть его полоской нори шириной 2,5 см и склеить концы, смочив водой. Наполнить гуанкан готовой смесью. Подавать на стол с васаби.

ФУТОМАКИ С ЛОСОСЕМ И РАКОВЫМИ ШЕЙКАМИ

150 г готового риса, 3 листа нори, 50 г филе лосося, 50 г раковых шеек, 1 огурец, 40 г дайкона, 1 авокадо, васаби.

На нори выложить рис, полоски филе лосося, огурца, авокадо, мелко нарезанные дайкон и раковые шейки. Закатать рулет, уплотнить. Разрезать на 6 частей. Подавать с васаби и соевым соусом.

ФУТОМАКИ С КОПЧЕНЫМ УГРЕМ

150 г готового риса, 2 ст. л. рисового уксуса, 3 листа нори, 40 г креветок, 70 г угря копченого, болгарский перец, огурец, дайкон, васаби, имбирь.

Сверху на нори положить рис, оставляя каемку 2 см. На рис выложить васаби, сверху полосками: угорь копченый, огурец, креветки вареные, болгарский перец, дайкон. Закатать в рулет, обрезать кончики и нарезать на 3 части, потом каждую еще пополам. Подавать с имбирем и васаби.

ФУТОМАКИ С МОРСКИМ ОКУНЕМ

150 г готового риса, 3 листа нори, 100 г филе морского окуня, 1 огурец, 1 авокадо, 40 г тунца, 1 морковь, майонез, васаби, соевый соус.

На нори положить рис, немного смазать васаби и майонезом. Сверху уложить полоски морского окуня, тунца, огурца, моркови и авокадо. Закатать рулет, уплотнить. Разрезать на 6 частей, подавать с васаби и соевым соусом.

ФУТОМАКИ

150 г готового риса, 3 листа нори, 80 г креветок, 60 г угря, 1 огурец, 1 болгарский перец, 1 дайкон, кунжут, васаби, соевый соус.

На нори положить рис, посередине смазать васаби, сверху – кусочки креветок, угря и огурца, болгарского перца и дайкона, посыпать кунжутом. Закатать рулет, уплотнить. Разрезать на 6 частей, подавать с васаби и соевым соусом.

ФУТОМАКИ С ИКРОЙ ЛЕТУЧЕЙ РЫБЫ

150 г готового риса, 3 листа нори, 50 г тунца, 1 огурец, икра летучей рыбы, 60 г креветок, 50 г мяса краба, васаби, соевый соус.

На нори выложить рис, на него уложить мелко нарезанные тунец, огурец, икру летучей рыбы, креветки и мясо краба. Закатать рулет, уплотнить. Разрезать на 6 частей. Подавать с васаби и соевым соусом.

ФУТОМАКИ С КРЕВЕТКАМИ И ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ

150 г готового риса, 3 листа нори, 1 пучок салата, 50 г креветок, 1 огурец, 50 г творожного сыра альметте, дайкон, васаби, имбирь.

На нори выложить рис, два листа салата, креветки, огурец, творожный сыр и дайкон. Плотно закатать в рулет и нарезать на 6 равных частей. Подавать с имбирем и васаби.

ФУТОМАКИ ОВОЩНЫЕ С УГРЕМ

150 г готового риса, 3 листа нори, 50 г копченого угря, 1 огурец, 50 г сушеной тыквы кампье, 1 морковь, маринованный дайкон, кунжут, васаби, соевый соус.

На нори выложить рис, смазать васаби, сверху уложить полосками: угорь, огурец, сушеную тыкву, маринованный дайкон, морковь и посыпать кунжутом. Закатать в рулет и нарезать на 6 равных частей. Подавать с соевым соусом и васаби.

ФУТОМАКИ С ФИЛЕ СЕМГИ

150 г готового риса, 3 листа нори, 50 г филе семги, 50 г филе лосося, 40 г кинори (сухих водорослей), 1 авокадо, 5 шт. больших сушеных грибов, майонез, васаби, соевый соус.

На нори выложить рис, смазать майонезом, уложить нарезанные полосками филе семги и лосося, авокадо, водоросли и грибы. Закатать рулет, уплотнить. Разрезать на 6 частей. Подавать с васаби и соевым соусом.

ФУТОМАКИ ОВОЩНЫЕ С КУНЖУТОМ

150 г готового риса, 3 листа нори, 1 морковь, 50 г вареных бамбуковых ростков, 40 г субасу, 50 г стручкового гороха, 1 огурец, кунжут, васаби, соевый соус, имбирь.

На нори выложить рис, полоски моркови, бамбуковых ростков, стручкового гороха, огурца, нарубленный субасу. Закатать рулет, уплотнить. Разрезать на 6 частей. Украсить васаби. Подавать с имбирем и соевым соусом.

ТЕМАКИ С ТУНЦОМ

150 г готового риса, 5 листов нори, нарезанных пополам, 200 г филе тунца, 50 г икры летучей рыбы, 3 ч. л. соуса кимчи, 1 авокадо, маринованный имбирь и соевый соус.

Филе тунца мелко нарезать, добавить икру летучей рыбы, соус кимчи и перемешать. На нори выложить рис, на него – полученную смесь и кусочек авокадо. Свернуть в плотный кулечек в форме конуса. Крайний уголок слегка смочить водой. Подавать с маринованным имбирем и соевым соусом.

ТЕМАКИ С КОПЧЕНОЙ СЕМГОЙ

150 г готового риса, 9 листов нори, нарезанных пополам, 200 г филе копченой семги, 1 пучок салата, 1 авокадо, маринованный имбирь, соевый соус.

На лист нори выложить рис, небольшой лист салата, кусочек авокадо и 1 полоску филе семги. Свернуть в плотный кулечек в форме конуса. Подавать с маринованным имбирем и соевым соусом.

ТЕМАКИ В ЗАПАДНОМ СТИЛЕ

150 г готового риса, 9 листов нори, нарезанных пополам, 200 г филе лосося, 1 дайкон, 1 пучок жерухи (водяного кресса), 1 огурец, васаби.

Лист нори смазать васаби, на него положить рис, поджаренный в гриле лосось, нарезанные брусочками огурец и дайкон, листики жерухи. Свернуть в плотный кулечек в форме конуса.

ТЕМАКИ С КРЕВЕТКАМИ И ИКРОЙ

150 г готового риса, 9 листов нори, нарезанных пополам, 1 цукини, 200 г креветок, 1 авокадо, 50 г икры лосося, васаби.

На смазанный васаби лист нори выложить рис и нарезанные соломкой цукини и авокадо. Свернуть в плотный кулечек в форме конуса. Украсить икрой лосося. Подавать с соевым соусом.

ТЕМАКИ С КРАБОМ

150 г готового риса, 6 листов нори, нарезанных пополам, 200 г мяса краба, 1 огурец, 1 пучок зеленого лука, васаби, соевый соус.

Мясо краба и огурец нарезать небольшими брусочками. Лук нарезать кусочками 5 – 7 см. На нори выложить рис, мясо краба, огурец и лук и свернуть в плотный кулечек в форме конуса. Подавать с васаби и соевым соусом.

ТЕМАКИ С ФОРЕЛЬЮ

150 г готового риса, 5 листов нори, нарезанных пополам, 200 г филе норвежской форели, 1 огурец, пучок лука-порея, кунжут, маринованный имбирь, соевый соус.

На нори положить рис, кусочки филе форели, мелко нарезанные огурец и лук-порей. Свернуть в плотный кулечек в форме конуса. Посыпать кунжутом. Подавать с маринованным имбирем и соевым соусом.

ТЕМАКИ С ЛОСОСЕМ И ОВОЩАМИ

200 г готового риса, 5 листов нори, нарезанных пополам, 200 г филе лосося, 2 помидора, 2 киви, маринованный имбирь, соевый соус.

На нори выложить рис, мелко нарезанные филе лосося, помидор и киви, свернуть в плотный кулечек в форме конуса. Подавать с маринованным имбирем и соевым соусом.

ТЕМАКИ «ФИЛАДЕЛЬФИЯ»

150 г готового риса, 9 листов нори, разрезанных пополам, 200 г слабосоленой семги, 100 г сыра «Филадельфия», 1 огурец, соевый соус.

Сыр натереть и смешать с маленькими кусочками семги и огурца. На нори выложить рис и сырную смесь. Свернуть в плотный кулечек в форме конуса. Подавать с маринованным имбирем и соевым соусом.

ТЕМАКИ С ЛОСОСЕМ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

150 г готового риса, 9 листов нори, нарезанных пополам, 200 г лосося, 2 болгарских перца, 1 огурец, маринованный имбирь, васаби, соевый соус.

На нори положить рис, ломтики лосося, мелко нарезанные болгарский перец и огурец. Свернуть в плотный кулечек в форме конуса. Можно украсить васаби. Подавать с маринованным имбирем и соевым соусом.

УРАМАКИ «ФИЛАДЕЛЬФИЯ»

120 г готового риса, 2 листа нори, разрезанных пополам, 1 огурец, 1 авокадо, 60 г филе лосося, 35 г сыра «Филадельфия», васаби, соевый соус.

На нори выложить рис, перевернуть. Гладкую сторону нори смазать васаби, затем сыром «Филадельфия». Уложить кусочки огурца и авокадо. Закатать в рулет. Филе лосося нарезать ломтиками, обернуть ролл и слегка прижать. Нарезать на 6 равных кусочков. Подавать с соевым соусом.

УРАМАКИ С КРЕВЕТКАМИ

120 г готового риса, 2 листа нори, разрезанных пополам, 8 отварных тигровых креветок, черный и белый кунжут, васаби, соевый соус.

Креветки обжарить до золотистого цвета. На нори выложить рис, посыпать кунжутом и перевернуть. На каждый лист нори выложить по 2 креветки хвостами к краю и закатать в рулет. Нарезать на 6 равных кусочков. Подавать с соевым соусом.

УРАМАКИ С МИДИЯМИ

120 г готового риса, 2 листа нори, разрезанных пополам, 8 крупных консервированных мидий, 1 болгарский перец, 50 г икры летучей рыбы, васаби, соевый соус.

На нори выложить рис, перевернуть. Гладкую сторону нори смазать васаби, уложить тонкие полоски болгарского перца и по 2 крупные мидии, закатать в рулет. Обвалять в икре и нарезать на 6 равных кусочков. Подавать с соевым соусом.

УРАМАКИ «ВУЛКАН»

120 г готового риса, 2 листа нори, разрезанных пополам, 100 г лосося, 1 авокадо, 70 г мяса краба, майонез, 1 ч. л. соуса чили, 1 ст. л. лососевой икры.

На нори выложить рис, перевернуть. Уложить ломтик лосося и кусочки авокадо. Скрутить рулет. Нарезать на 6 равных кусочков. Мелко нарезанное крабовое мясо перемешать с майонезом, соусом чили, лососевой икрой. Выложить на каждый ролл.

УРАМАКИ С МОРСКИМ ГРЕБЕШКОМ

120 г готового риса, 2 листа нори, разрезанных пополам, 100 г морского гребешка, 100 г мяса краба, 1 авокадо, кунжут, соевый соус.

На нори выложить рис, перевернуть. Уложить морской гребешок, мясо краба и авокадо, закатать в рулет. Нарезать на 6 равных кусочков и обвалять в кунжуте. Подавать с соевым соусом.

УРАМАКИ «БОНИТО»

120 г готового риса, 2 листа нори, разрезанных пополам, 1 огурец, 100 г лосося, стружка тунца, сыр «Филадельфия», васаби.

На нори выложить рис, перевернуть. Гладкую сторону нори смазать васаби, положить жареный лосось, тонко нарезанный огурец, сыр и закатать в рулет. Густо посыпать стружкой тунца и слегка прижать. Нарезать на 6 равных кусочков. Подавать с васаби.

УРАМАКИ «САТОРИ»

120 г готового риса, 2 листа нори, разрезанных пополам, 100 г семги, соус унаги, 1 болгарский перец, 1 баклажан, 1 кабачок, васаби.

На нори выложить рис, перевернуть. Гладкую сторону нори смазать васаби и соусом унаги, уложить мелко нарезанные овощи и закатать в рулет. Филе семги нарезать ломтиками, обернуть ролл и слегка прижать. Нарезать на 6 равных кусочков. Подавать с соевым соусом.

УРАМАКИ «ИЗУМРУДНЫЙ»

120 г готового риса, 2 листа нори, разрезанных пополам, тобико, 120 г филе желтохвостика, 100 г морских водорослей, соевый соус.

На нори выложить рис, перевернуть. Уложить полоски желтохвостика и морские водоросли. Свернуть в рулет, придать квадратную форму. Обвалять в икре и нарезать на 6 равных кусочков. Подавать с соевым соусом.

УРАМАКИ «НЕЖНЫЙ»

120 г готового риса, 2 листа нори, разрезанных пополам, 100 г морского гребешка, сыр «Филадельфия», 1 авокадо, икра летучей рыбы, васаби, маринованный имбирь.

На нори выложить рис, перевернуть. Гладкую сторону нори смазать васаби, уложить икру, морской гребешок, авокадо и закатать в рулет. Сыр нарезать тонкими ломтиками, обернуть ролл и слегка прижать. Нарезать на 6 равных кусочков. Подавать с васаби и маринованным имбирем.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

4 клубня картофеля, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 1 кубик овощного бульона, 20 мл рисового уксуса, 2 яйца, 0,5 огурца, 2 ч. л. сахара, 2 щепотки соли.

Овощи крупно нарезать и обжаривать 1 мин. на сильном огне. Растворить кубик бульона в 200 мл кипятка и вылить в сковороду. Добавить уксус, сахар, соль и обжаривать, пока жидкость не испарится. Перемешивая, добавить взбитые яйца. Огурец нарезать ломтиками, посолить и дать постоять 10 мин., добавить к картофельной смеси. Охладить.

АЗИАТСКИЙ САЛАТ ИЗ ЛАПШИ С КРЕВЕТКАМИ

100 г рисовой лапши, 1 болгарский перец, 2 головки репчатого лука, 300 г вареных креветок, 30 г зелени кинзы, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. соевого соуса, 2 ч. л. карри, 2 ст. л. кунжутного масла, 2 ст. л. лимонного сока.

Лапшу залить кипятком и оставить на 10 мин. Воду собрать. Болгарский перец и лук нарезать соломкой. В миске соединить измельченную зелень кинзы, чеснок, 3 ст. л. воды от лапши, соевый соус, карри, масло и лимонный сок. Помешивая, варить 2 мин. Лапшу крупно нарезать, добавить креветки, перец, лук. Полить соусом и перемешать.

ЯПОНСКИЙ САЛАТ С ОГУРЦОМ И РЕДИСОМ

1 огурец, 150 г редиса, 1 пучок кинзы, 2 ст. л. кунжутного масла, 1 ст. л. соевого соуса , 0,5 ч. л. васаби, 1 ч. л. рисового уксуса, 2 ст. л. кунжута.

Огурец и редис нарезать кружками. Добавить измельченную зелень кинзы. Смешать соевый соус, масло, васаби, уксус, заправить салат и перемешать. Салат посыпать подрумяненным на сухой сковороде кунжутом. Украсить листиками кинзы и подавать.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ, ЯБЛОК, ПОМИДОРОВ И ЛУКА

300 г сельдерея, 400 г яблок, 200 г помидоров, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, сахар, соль.

Сельдерей нарезать мелкой соломкой и обжарить на растительном масле. Яблоки, лук, помидоры очистить от кожицы и мелко нарезать. Лимонный сок смешать с сахаром и солью. Выложить все продукты в салатник, полить лимонным соком и перемешать. Украсить зеленью сельдерея.

САЛАТ ИЗ ДАЙКОНА И ОГУРЦА

1 дайкон, 1 огурец, 20 мл рисового уксуса, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. саке, 1 ст. л. соли.

Дайкон и огурец нарезать тонкими кружками, перемешать и посолить. Оставить на 5 – 10 мин. Затем промыть овощи холодной водой и обсушить. Отдельно смешать уксус, сахар и саке. Полить приготовленной смесью овощи, перемешать и поставить на 15 – 20 мин. в холодильник. Подавать в охлажденном виде.

САЛАТ ИЗ ДАЙКОНА И МОРСКОЙ КАПУСТЫ

1 дайкон, 200 г маринованной морской капусты, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. кунжута, 1 ч. л. сахара, 0,5 ч. л. горчицы, соль по вкусу.

Дайкон мелко нарезать и посолить. Настоять 10 мин. Нарезанный лук сбрызнуть уксусом и посыпать сахаром. Соевый соус соединить с растительным маслом и горчицей. Дайкон смешать с луком и морской капустой, полить полученным соусом и уложить горкой на блюдо. Украсить кунжутом.

САЛАТ С РИСОВЫМ УКСУСОМ

1 дайкон, 1 огурец, 200 мл рисового уксуса, 100 мл саке, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли.

Дайкон и огурец нарезать тонкими кружками, перемешать, посолить и оставить на 15 мин. в прохладном месте. В отдельной посуде смешать уксус, сахар и саке. Полученным соусом полить овощи. Перед подачей на стол салат поставить в холодильник на 30 мин.

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА (GOMA-AE)

1 пучок шпината, 2 ст. л. кунжута, 50 мл саке, 50 мл соевого соуса, сахар.

Шпинат отварить и выложить на ткань, чтобы убрать лишнюю влагу. Нашинковать тонкими полосками. Кунжутные семена перемолоть. Сахар соединить с соевым соусом, саке, кунжутом, перемешать и полить шпинат. Подавать в холодном виде.

МЯСНОЙ САЛАТ С ДАЙКОНОМ

350 г дайкона, 300 г вареного мяса, 3 крупные головки репчатого лука, 50 мл сметаны, 50 мл рисового уксуса, соль по вкусу.

Дайкон и мясо нарезать тонкой соломкой. Смешать с нарезанным полукольцами луком. Приготовить заправку: сметану соединить с рисовым уксусом и паприкой. Посолить. Салат полить заправкой, перемешать и оставить на 20 мин. Подавать в холодном виде.

ЯПОНСКИЙ САЛАТ С ДАЙКОНОМ И МОРКОВЬЮ

300 г дайкона, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 50 мл сметаны, 2 ст. л. рисового уксуса, 1 ст. л. соевого соуса, паприка, сахар, соль.

Дайкон и морковь натереть на терке. Соединить уксус и 200 мл воды, добавить соль и сахар. Дайкон и лук отдельно залить полученным маринадом и оставить на 30 мин. Смешать масло, сметану, паприку и соль. Дайкон, морковь, лук, чеснок и яйца полить соусом, перемешать.

САЛАТ С ТОФУ (SHIRO-AE)

100 г тофу, 1 морковь, 4 крупных шампиньона, 100 мл соевого соуса, 120 г сахара, 50 г обжаренного кунжута.

Тофу сварить и удалить лишнюю влагу. Тонко нарезать грибы и морковь, опустить в кипяток на 7 мин. Дать воде стечь. Измельчить кунжутные зерна. Тофу растереть до состояния пюре, добавить морковь, грибы, сахар и соевый соус, все перемешать. Подавать в охлажденном виде.

САЛАТ ИЗ СОЕВЫХ РОСТКОВ

800 г соевых ростков, 1 головка репчатого лука, 4 зубчика чеснока, 1 ч. л. молотого красного перца, 200 мл соевого соуса, 150 мл растительного масла, 2 ч. л. кунжутного масла.

Соевые ростки бросить на 5 мин. в кипяток, затем обсушить. На растительном масле обжарить нарезанный лук, переложить в миску с соевым соусом, добавить перец, чеснок и хорошо перемешать. Соевые ростки выложить в салатник, полить кунжутным маслом, затем – приготовленным соусом.

САЛАТ С КУНЖУТОМ

2 пучка шпината, 100 г кунжута, 1 ст. л. саке, 1 ч. л. соевого соуса, сахар по вкусу.

Шпинат отварить 15 мин. в кипятке, затем отжать лишнюю влагу. Нашинковать тонкими полосками, выложить в салатник. Кунжутные зерна обжарить, перемолоть и посыпать шпинат. В соевый соус влить саке и добавить сахар. Полученной смесью полить шпинат и перемешать.

САЛАТ ИЗ МИДИЙ С БАЗИЛИКОМ

500 г мидий, 250 г риса, 75 мл соевого масла, 0,5 ч. л. рисового уксуса, 1 яйцо, 1 помидор, 2 лавровых листа, зелень укропа и базилика, соль по вкусу.

Мидии варить с лавровым листом 20 мин. Дать остыть, затем мелко нарезать. Отварить рис и соединить с мидиями и мелко нарезанным помидором. Полить соевым маслом, уксусом, посолить и перемешать. Украсить ломтиками яйца и зеленью укропа и базилика.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ РЫБЫ

600 г филе окуня, 2 огурца, 2 помидора, 1 яблоко, 1 головка репчатого лука, 50 мл соевого соуса, 75 мл растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, зелень петрушки, соль по вкусу.

Рыбу отварить и нарезать. Огурцы, помидор, яблоко, лук нарезать тонкой соломкой. Добавить рыбу. Масло соединить с соевым соусом, лимонным соком и мелко нарезанной зеленью петрушки. Салат полить полученным соусом и перемешать. Переложить в салатник и украсить веточками петрушки.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С МАНДАРИНАМИ

1 пучок зеленого салата, 250 г креветок, 4 мандарина, 100 мл майонеза.

Дольки мандарина очистить от кожицы, если они крупные, разрезать на 2 части. Креветки отварить и очистить. Салат нарезать тонкими полосками. Все соединить в салатнике и заправить майонезом. Подавать в холодном виде.

САЛАТ ИЗ ОТВАРНЫХ БАКЛАЖАНОВ

3 баклажана, 1 болгарский перец, 1 помидор, 120 мл соевого соуса, 0,5 – 1 ст. л. кунжутного масла, 1 ст. л. рисового уксуса, 1 ст. л. кунжута, 1 ч. л. ситими-тогараси (смесь 7 пряностей), 0,5 ст. л. десертного вина, 25 г тертого корня имбиря, зелень петрушки.

Баклажаны разрезать на две части, очистить от семян и каждую половину, не прорезая до конца, веерообразно нарезать ломтиками. Отварить 7 мин., остудить. Посыпать измельченными болгарским перцем и зеленью петрушки. Соевый соус соединить с маслом, вином, приправой, имбирем, уксусом и кунжутом и полить баклажаны. Украсить ломтиками помидора.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ И ПЕРЦА

2 баклажана, 1 болгарский перец, 75 мл соевого соуса, 1 ч. л. кунжутного масла, 1 ч. л. десертного вина, 50 г кунжута, 15 г маринованного имбиря, зелень петрушки, соль.

Баклажаны нарезать брусочками, отварить 5 мин. в кипятке и обсушить. Болгарский перец и зелень петрушки мелко нарезать. Смешать десертное вино, соевый соус, масло, семена кунжута и имбирь. Баклажаны выложить на блюдо, на них – болгарский перец, посыпать зеленью петрушки и полить полученным соусом.

СУШИ-САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ

200 г готового риса, 1 полоска морской капусты комбу, 1 ст. л. тертого сыра, 350 г креветок, 4 сушеных шампиньона, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. сахара, 170 мл соевого соуса, 2 ч. л. мирина, молотый черный перец, соль.

Рис соединить с сыром, выложить на блюдо и разровнять. Потушить лук, посолить, поперчить и перемешать с отваренными креветками. Шампиньоны отварить, положить в смесь половины соевого соуса, сахара и 70 мл воды и варить, пока жидкость не выпарится. Добавить мирин, мелко нарезать. На рис выложить креветки с луком, полить оставшимся соусом и посыпать грибами.

САЛАТ С ТОФУ И КУНЖУТОМ

1 кусочек тофу, 4 шампиньона, 1 морковь, 120 мл соевого соуса, 120 г сахара, 1 ст. л. обжаренного кунжута.

Тофу отварить, удалить лишнюю влагу. Морковь и грибы нарезать тонкими ломтиками и опустить в кипяток на 5 мин. Измельчить семена кунжута. Тофу размять до состояния пюре. Добавить соевый соус, сахар и слегка взбить. Соединить с грибами, морковью, перемешать. Подавать в холодном виде.

САЛАТ С ОГУРЦАМИ И КУНЖУТОМ

2 огурца, 70 г соуса самбайдзу, 50 г сушеной водоросли вакамэ, 200 г обжаренного кунжута, 1 ч. л. соли.

Сушеную водоросль замочить в воде на 30 мин., затем мелко нарезать. Огурец очистить от зерен, нарезать тонкими длинными ломтиками, перемешать с водорослью, посолить и посыпать обжаренными кунжутными зернами.

САЛАТ С КУНЖУТНЫМ МАСЛОМ

7 болгарских перцев, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. кунжутного масла, 0,5 лимона, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Болгарский перец запечь в духовке, остудить, снять кожицу, удалить семена и нарезать небольшими кусочками. Выложить на блюдо, добавить лук, нарезанный кружками, посолить, поперчить, посыпать зеленым луком и украсить кружками лимона. Полить кунжутным маслом.

ОВОЩНОЙ САЛАТ С КУКУРУЗОЙ

1 кольраби, 1 огурец, 1 пучок салата, 1 головка репчатого лука, 150 г консервированной кукурузы, 10 шт. редиса, 120 мл соевого соуса, 120 мл винного уксуса, 1 ст. л. кунжутного масла, сахар, соль по вкусу.

Лук, редис и огурец нарезать тонкими кружками. Кольраби и салат мелко нарезать. Овощи смешать, соединить с кукурузой и выложить в салатник. В соевый соус добавить масло, уксус, сахар, соль. Непосредственно перед подачей смесь взбить и полить салат.

ОСТРЫЙ ГОРЯЧИЙ САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ

700 г кальмаров кольцами, 1 болгарский перец, 1 зубчик чеснока, 50 мл винного уксуса, 40 мл лимонного сока, 70 мл растительного масла, 1 пучок салата, молотый красный перец, молотый имбирь, соль по вкусу.

Болгарский перец нарезать соломкой. Кальмары обжарить с чесноком на масле. Посолить, поперчить, добавить имбирь и перец. Все хорошо перемешать. На блюдо уложить листья салата, затем полученную смесь. Сбрызнуть лимонным соком. Украсить ломтиками лимона или соломкой болгарского перца.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

2 помидора, 1 банка консервированного ананаса, 2 апельсина, 50 г маринованного имбиря, 50 мл рисового уксуса, 1 ч. л. лимонного сока, 80 мл сливок, 0,5 ч. л. сахара, щепотка соли.

Помидоры, апельсины и ананас нарезать небольшими брусочками, добавить маринованный мелко нарезанный имбирь, сахар, соль. Приготовить соус: в сливки добавить уксус, лимонный сок. Заправить салат и переложить в салатник.

РАМЕН

600 г свинины, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, соевый соус, лапша для рамена, 1 л мясного бульона, 2 зубчика чеснока, молотый красный перец, молотый черный перец, молотый мускатный орех, молотый имбирь.

Мясо нарезать небольшими кусочками, посыпать специями, добавить соевый соус и чеснок. Нашинковать морковь и лук и обжарить на растительном масле. Затем добавить мясо и обжарить еще 15 – 20 мин. Лапшу отварить в бульоне с соевым соусом. Выложить на дно тарелки, сверху – мясо и полить небольшим количеством бульона.

ГУСТОЙ СУП ИЗ СВИНИНЫ

500 г свинины, 200 г ростков бамбука, 2 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 2 яйца, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. лимонного сока, лавровый лист, 1 пучок укропа, молотый красный перец, соль по вкусу.

В кастрюлю с отварной свининой положить лавровый лист и нарезанные небольшими кубиками картофель, лук, чеснок, морковь, ростки бамбука. Посолить, поперчить и довести до готовности. Яйца взбить с лимонным соком и влить в суп. Снять с огня, разлить по тарелкам и посыпать измельченной зеленью укропа.

ПРЕМЬЕР-БУЛЬОН (ДАШИ)

50 г сушеной крупной стружки тунца (бонито), 1 полоска сушеной морской водоросли келп длиной 15 см, 1 л воды.

Сушеную морскую водоросль разрезать на 3 части, положить в кастрюлю с водой, довести до кипения и через 1 мин. водоросль убрать. Положить стружку тунца. Довести до кипения и снять с огня. Когда стружка опустится на дно, процедить бульон через мелкое сито.

СУП-ПЮРЕ ПО-ЯПОНСКИ

300 г картофельного пюре, 270 мл премьер-бульона (см. рец. выше), 40 мл сливок, 25 г сливочного масла.

Для белого соуса: 120 г сливочного масла, 100 г муки, 100 мл сливок, перец, соль по вкусу.

Картофельное пюре развести в бульоне до однородности. Приготовить белый соус: сливочное масло растопить, добавить муку, перемешать, влить сливки, взбить, посолить, поперчить и оставить на слабом огне до загустения. Влить в бульон. Поставить на огонь, добавить сливки и масло, кипятить 1 мин. Подавать с гренками.

СЛИВОЧНЫЙ СУП-ПЮРЕ С КРЕВЕТКАМИ

4 клубня картофеля, 1 морковь, 0,5 головки репчатого лука, 500 г креветок, 500 мл сливок, 100 г сливочного сыра, соль по вкусу.

Овощи нарезать небольшими брусочками, посолить и отварить. Переложить в блендер, добавить бульон и довести до состояния пюре. Креветки отварить и очистить. Овощное пюре поставить на огонь, посолить, влить сливки и довести до кипения. Затем добавить сыр и варить до его полного растворения. Разлить суп по тарелкам и в каждую положить по несколько креветок.

МИСО-СУП С ТОФУ И КРЕВЕТКАМИ

500 г тофу, 50 г сушеных шиитаке, 50 г дайкона, 200 г крабового мяса, 300 г креветок, 1 стебель лука-порея, 2 ст. л. мисо, зелень кинзы.

Грибы вымочить 15 мин. в холодной воде. Затем положить в кипящую воду и варить 7 мин. Добавить лук-порей и мелко нарезанный дайкон. Через 2 мин. добавить мисо и тофу, крабовое мясо и очищенные креветки. Тут же снять с огня. Подавать в горячем виде, украсив зеленью кинзы.

МИСО-СУП С ЛАМИНАРИЕЙ

70 г маринованной ламинарии, 80 г мисо, 200 г маринованных шампиньонов, 1 л премьер-бульона.

В горячий премьер-бульон добавить мисо и взбить венчиком до однородности. Маринованные шампиньоны промыть, нарезать и положить в бульон. Добавить мелко нарезанные водоросли, хорошо перемешать и тут же подавать на стол.

МИСО-СУП С КАРТОФЕЛЕМ И ШПИНАТОМ

4 стакана премьер-бульона, 200 г мисо, 2 клубня картофеля, 1 пучок шпината.

Премьер-бульон прокипятить, растворить в нем мисо и тут же снять с огня. Картофель нарезать некрупными брусочками и положить в бульон. Добавить мелко нарезанный шпинат. Поставить на огонь, довести до кипения и оставить на огне на 1 мин., после чего подавать на стол.

ЯИЧНЫЙ СУП С КРАСНОЙ ИКРОЙ

1 л куриного бульона, 40 г кукурузного крахмала, 140 мл воды, 2 яйца, 40 мл кунжутного масла, 80 г красной икры, зелень петрушки, перец, 1 щепотка соли.

Кукурузный крахмал развести в теплой воде и, помешивая, влить в кипящий бульон. Не переставать помешивать, пока бульон не загустеет. Добавить взбитые яйца и масло. Разлить по тарелкам. Посыпать зеленью петрушки и в центр каждой порции положить ложечку икры.

СУП ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ «СУИМОНО»

1,5 л воды, 170 мл соевого соуса, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 4 клубня картофеля, 400 г вареных очищенных креветок, 2 отварных кальмара, 500 г семги, 6 полосок нори.

Овощи мелко нарезать. Семгу и кальмары нарезать тонкими полосками. В кастрюлю с водой влить соевый соус, довести до кипения, положить лук и морковь, а через 5 мин. картофель. Через 5 мин. положить семгу. Затем кальмары и креветки. Добавить полоски нори и снять с огня.

СУП ИЗ МОРСКОГО ЯЗЫКА С РИСОМ И ПОМИДОРАМИ

600 мл рыбного бульона, 300 г морского языка, 85 г риса, 2 помидора, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

Сварить рис. Помидоры мелко нарезать и обжарить на масле с толченым чесноком. Язык довести в бульоне до готовности, достать и нарезать. Бульон процедить, добавить помидоры с чесноком и прокипятить. Разлить по тарелкам, в каждую положить рис и кусочек рыбы. Украсить зеленью петрушки.

ЯПОНСКИЙ СУП С ЯЙЦОМ

700 мл премьер-бульона, 1 стебель лука-порея, 3 шампиньона, 0,5 ч. л. соевого соуса, 1 яйцо, 2 щепотки соли.

В кипящий премьер-бульон влить соевый соус, добавить измельченный лук-порей и нарезанные пластинками шампиньоны. Варить 5 мин. Взбить яйцо, затем медленно влить его в бульон, не переставая постоянно помешивать. Подавать на стол с гренками сразу же после приготовления.

БУЛЬОН С ЛАПШОЙ СОБА И ГРЕБЕШКАМИ

1 л премьер-бульона, 2 ст. л. соевого соуса, 40 г тертого свежего имбиря, 1 морковь, 100 г лапши соба, 12 свежих гребешков, 1 перо зеленого лука.

В кастрюлю с кипящим премьер-бульоном положить мелко нарезанную морковь, имбирь и варить 5 мин. Отварить лапшу. Гребешки очистить от икры и добавить в бульон на 2 мин. Затем положить лапшу и через 1 мин. снять с огня. Разлить по тарелкам. Посыпать зеленым луком.

СУП С ТУНЦОМ И ОВОЩАМИ

1,2 л куриного бульона, 10 маленьких головок репчатого лука, 1 стебель лука-порея, 2 стакана побегов бамбука, 1 репа, 300 г тофу, 80 г стружки сушеного тунца.

Репу нарезать кубиками и положить в кипящий бульон. Добавить целые луковицы и варить до готовности репы. Положить кубики тофу, стружку тунца и побеги бамбука. Варить еще 7 мин., разлить по тарелкам и тут же подавать. Украсить полосками лука-порея.

РЫБНАЯ ПОХЛЕБКА

1 кг рыбного ассорти, 1 побег тимьяна, 3 головки лука-шалота, 3 клубня картофеля, 4 зеленых банана, 1 лимон, 2 зубчика чеснока, молотый черный перец, семена красного перца, соль.

Рыбу слегка замариновать в лимонном соке и положить в кастрюлю с 1,5 л воды, добавить чеснок и довести до готовности. Затем очистить рыбу от костей, положить обратно в бульон, добавить нарезанный кусочками картофель, посолить, положить приправу, бананы и довести до кипения. Варить еще 10 мин.

РИСОВАЯ ПОХЛЕБКА ДЗОСУИ С МОРЕПРОДУКТАМИ

1,2 л куриного бульона, 800 г вареного риса, 16 моллюсков, 1 кальмар, 8 креветок, 200 мл саке, 1 помидор, 0,5 сельдерея, 1 ч. л. соли.

Моллюски отварить, добавив в воду саке. Очистить от раковин. Воду соединить с бульоном (чтобы получилось 8 стаканов), посолить. Добавить нарезанный и очищенный помидор, сельдерей. Довести до кипения и добавить очищенные и нарезанные морепродукты. Варить 7 – 10 мин. и снять с огня.

СУП С ШИИТАКЕ И КУРИЦЕЙ

1 л куриного бульона, 150 г куриного филе, 5 сушеных шиитаке, 4 побега кориандра, 1 пучок зелени кориандра, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зеленого лука, молотый черный перец.

Шиитаке замочить на 30 мин. в холодной воде и мелко нарезать. Чеснок, побеги и листья кориандра и перец перемолоть в однородную массу. Обжарить массу 1 мин., влить бульон, положить шиитаке и тушить 7 мин. Добавить куриное филе и варить еще 7 мин. Украсить зеленым луком и кориандром.

СУП ИЗ РИСОВОЙ ЛАПШИ С ГОВЯДИНОЙ

100 г рисовой лапши, 300 мл горячего премьер-бульона, 75 г филе говядины, 50 г зеленого лука, 0,5 ч. л. перетертого кунжута.

Лапшу отваривать до мягкого состояния не более 10 мин. и выложить в супницу. Филе говядины нарезать небольшими кусочками и выложить на лапшу. Посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Залить премьер-бульоном и посыпать сверху кунжутным семенем. Подавать в горячем виде.

ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ РИСА ДЛЯ СУШИ

450 г белого риса, 3 стакана воды, 50 мл рисового уксуса, 60 г сахара, 0,5 ч. л. соли.

Рис хорошо промыть, пока слитая с него вода не станет прозрачной. Дать отстояться в теплой воде 30 мин. Смешать рисовый уксус, сахар, соль в отдельной чашке до полного растворения. Довести до кипения на сильном огне и варить еще 15 мин. Добавить в рис уксусную смесь и хорошо перемешать.

ОНИГИРИ С КУНЖУТОМ И ТУНЦОМ

400 г готового риса, 180 г консервированного тунца, 2 маринованные сливы, 1 огурец, 50 г кунжута.

Огурец нарезать тонкими кружками. В рис добавить кунжут, мелко нарезанную сливу и хорошо перемешать. Из приготовленной смеси сформовать плотные шарики (онигири), сделать в них углубления и положить по кусочку консервированного тунца. Готовые онигири выложить на блюдо и украсить ломтиками огурца.

ОНИГИРИ С КУРИЦЕЙ И ИМБИРЕМ

400 г готового риса, 180 г жареного куриного филе, 140 г дайкона, 1 помидор, 20 г маринованного имбиря, листья зеленого салата.

Дайкон, помидор, куриное филе и имбирь нарезать некрупными кусочками, смешать. Сформовать из риса плотные небольшие шарики, в середину каждого положить немного приготовленной смеси. Онигири выложить на листья салата, украсить кусочками дайкона и дольками помидора.

ОНИГИРИ С ОГУРЦОМ

400 г готового риса, 1 огурец, 80 г консервированной морской капусты, 1 пучок зеленого салата, соль по вкусу.

Огурец нарезать кубиками, посыпать солью и оставить на 15 мин. Из риса сформовать онигири треугольной формы. В середине каждой сделать углубление и положить по кубику огурца, затем обернуть листом консервированной морской капусты. Салат выложить на блюдо, сверху положить готовые онигири.

ОНИГИРИ С КРЕВЕТКАМИ

450 г готового риса, 200 г креветок, 70 г консервированной морской капусты, 70 г острой маринованной моркови, 70 г маринованного лука, 70 г консервированной спаржи, семена кунжута, перец, соль по вкусу.

Креветки сварить в очень соленой воде, очистить и мелко нарезать, поперчить. Сформовать из риса плотные небольшие шарики, в середину каждого положить часть начинки из креветок. Обернуть полосками морской капусты и выложить на блюдо. Украсить морковью, луком и спаржей.

ОНИГИРИ С МАЛОСОЛЬНОЙ СЕМГОЙ

400 г готового риса, 4 полоски нори, 2 маринованные сливы, 2 кусочка копченой семги (или малосольной), васаби.

Маринованную сливу и семгу мелко нарезать и перемешать. Сформовать из риса плотные шарики, в середину каждого положить готовую смесь, придать форму треугольников. Обернуть полоской нори и выложить на блюдо. Подавать с васаби.

ОНИГИРИ С СУШЕНОЙ РЫБОЙ

500 г вареного риса, 3 ст. л. стружки сушеной рыбы, соевый соус, 0,5 ч. л. измельченной маринованной сливы, 1 ч. л. кунжута.

Стружку сушеной рыбы соединить с маринованной сливой и хорошо перемешать. Кунжут обжарить до золотистого цвета. Нори обжарить на сухой сковороде 2 мин. и нарезать на 3 полосы. Сформовать из риса небольшие шарики, в середину каждого положить начинку. Готовым шарикам придать форму треугольника, посыпать кунжутом или обвить нори.

ВАРЕНЫЙ РИС (ГОХАН)

500 г риса, 1 л воды, 70 г кунжута, соль по вкусу.

В несоленой воде отварить рис. Аккуратно перемешать лопаточкой так, чтобы образовались отдельные комки, но зерна не повредились. Если гохан используется как отдельное блюдо, то непосредственно в миске его можно посыпать кунжутом или смесью кунжута и соли.

РИС С КАРРИ

200 г риса, 300 мл воды, 1 ст. л. карри, соль по вкусу.

Рис замачивать в теплой воде в течение 40 мин., затем поместить в кастрюлю с водой. Засыпать соль, карри и варить как обычный рис. Готовый рис с карри часто используется как гарнир к куриному мясу, жареной свинине, рыбе. Может использоваться как ингредиент для салатов. Подавать на стол в горячем виде.

РИС С МИДИЯМИ

250 г вареного риса, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 180 г мидий, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, карри, соль по вкусу.

Лук и чеснок мелко нарезать, соединить и обжарить на растительном масле. Затем добавить мидии и 5 мин. обжаривать под крышкой. Засыпать рис, посолить, поперчить, хорошо перемешать и снять с огня. Накрыть крышкой и оставить на 15 мин.

ВАРЕНЫЙ РИС С УГРЕМ И ЯЙЦОМ

200 г вареного риса, 150 г копченого угря, 50 мл соевого соуса, 1 яйцо, 1 ст. л. кунжута, 0,5 пучка эстрагона.

Копченый угорь мелко нарезать, соединить с вареным рисом и хорошо перемешать. Затем полить соевым соусом и яйцом. Посыпать семенами кунжута и украсить зеленью эстрагона. Подавать на стол в горячем виде.

РИС С ЗЕЛЕНЬЮ И ИКРОЙ (СИСО-НО ГОХАН)

500 г гохана, 15 г зелени базилика, 10 листочков мяты, 2 ст. л. красной икры, соль по вкусу.

Листья мяты и зелень базилика мелко нарезать и перемешать, замочить на 15 мин. в теплой воде, обсушить, добавить в кастрюлю с теплым вареным рисом и хорошо перемешать. Выложить рис в смоченную водой формочку в виде ракушки, плотно утрамбовать и переложить на смоченную деревянную поверхность. Сверху украсить икрой. Сразу подавать на стол.

РИС С ТОФУ И ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛЬЮ

80 г риса, 110 г тофу, 50 г зеленой фасоли, 2 пучка зеленого лука, 1 ч. л. кунжутного масла, 2 ч. л. оливкового масла, 1 щепотка молотого чили, соль, перец.

Рис приготовить на пару. Тофу нарезать кубиками и обжарить на оливковом масле. Тофу выложить, влить кунжутное масло и обжарить зеленую фасоль. Добавить рис, мелко нарезанный зеленый лук и сыр тофу, посолить, поперчить и оставить на огне на 2 мин. Украсить зеленым луком.

РИС С КАШТАНАМИ (КИРИ ГОХАН)

250 г готовых каштанов в сиропе, 280 г риса, 280 мл воды, 1ч. л. десертного вина, кунжут, крупная соль.

Каштаны обсушить, разрезать пополам и опустить в кипящую воду на 45 с. Каштаны вынуть, в оставшуюся воду влить сироп из-под каштанов, вино, положить рис и довести до готовности. Положить каштаны, накрыть крышкой, снять с огня и оставить на 15 мин. Размешать, посолить и посыпать кунжутом.

ЧАОФАНЬ

800 г вареного риса, 50 г свинины, 50 г копченого окорока, 50 г белых грибов, 50 г консервированного зеленого горошка, 2 яйца, 100 г свиного жира, 1 ст. л. соевого соуса, 25 мл вина, 30 г ростков бамбука, 0,5 головки репчатого лука, соль по вкусу.

Свинину, окорок, грибы, лук и ростки бамбука нарезать кубиками. Взбитые яйца обжарить на свином жире. Затем обжарить лук и свинину, влить соус и вино, добавить ростки бамбука, грибы, горошек, куриное филе, рис и обжаренные яйца. Перемешать и довести до готовности.

РИС С КРЕВЕТКАМИ

230 г длиннозерного риса, 300 г очищенных вареных креветок, 500 мл овощного бульона, 0,5 свежего имбиря, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 1 болгарский перец, 1 морковь, 2 помидора, зелень петрушки, 2 лавровых листа, карри по вкусу.

В казан влить 1 стакан бульона, масло и тушить овощи, пока вода не выкипит наполовину. Влить оставшийся бульон, добавить рис и оставить на сильном огне до готовности риса. Добавить креветки и готовить под крышкой 5 мин. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и перемешать.

РИС С ПЕЧЕНЬЮ И МАНДАРИНАМИ

300 г печени, 450 г вареного риса, 120 г зеленого горошка, 2,5 ст. л. муки, 3 мандарина, 150 мл соевого соуса, молотый красный перец, 2 ст. л. растительного масла.

Потушить горошек и положить в теплый рис, полить соевым соусом и хорошо перемешать. Очищенную печень нарезать тонкими пластинами, поперчить, обвалять в муке и обжарить на масле с двух сторон. Дольки мандаринов слегка обжарить в оставшемся после печени масле. Печень и мандарины добавить к рису.

РИСОВЫЕ ЛЕПЕШКИ

450 г вареного длиннозерного риса, 1 ст. л. дрожжей, 100 мл теплой воды, 5 яиц, 80 г сахара, 100 г муки, 1 щепотка мускатного ореха, жир для жарки, 1 ч. л. соли.

Дрожжи развести в теплой воде, добавить рис и оставить на 2 ч. Взбить яйца, соль, мускатный орех, сахар и муку. Добавить в рис, перемешать и оставить еще на 30 – 40 мин. Затем обжарить на жире как обычные оладьи до коричневого цвета.

ТОСИКОСИ СОБА

450 г пшеничной муки, 60 г гречневой муки, 150 мл теплой воды, соевый соус.

Смешать муку и добавить воду. Тесто должно получиться гладким и эластичным. Из теста сформовать шар, плотно завернуть в пищевую пленку и оставить в теплом месте на 30 мин. Затем раскатать тесто в тонкий пласт. Готовый пласт присыпать небольшим количеством муки, свернуть несколько раз и нарезать. Положить собу в кипящую воду на 2 – 3 мин. Подавать на стол с соевым соусом.

ЯКИ СОБА

200 г лапши соба, 1 морковь, 1 пучок шнитт-лука, 150 г свинины, 2 ст. л. растительного масла, соевый соус, молотый черный перец, соль по вкусу.

Овощи и шнитт-лук мелко нарезать. Собу опустить на 2 – 3 мин. в кипящую воду. Обжарить на растительном масле овощи и нарезанную некрупными кусочками свинину и, когда она будет готова, добавить собу, посолить и поперчить. Снять с огня и приправить соевым соусом.

ЛАПША С КУРИЦЕЙ

300 г рисовой лапши, 300 г куриного филе, 350 г мяса краба, 4 головки лука-шалота, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. арахиса.

Для соуса:*100 мл рыбного бульона, 50 мл винного уксуса, 40 г пальмового сахара, 50 г соуса чили, 50 мл кунжутного масла, перец по вкусу.*

Куриное филе, нарезанное соломкой, обжаривать 4 мин. Лапшу залить теплой водой и оставить на 15 мин. Овощи обжарить в течение 2 мин., затем положить распаренную лапшу, филе и мясо краба. Смешать все ингредиенты соуса и влить в сковороду. Посыпать арахисом.

ЛАПША С ВОДОРОСЛЯМИ

700 г лапши соба, 400 мл премьер-бульона, 1 ч. л. соевого соуса, 0,5 листа нори, 3 ст. л. измельченной зелени.

Для соуса:*3 ст. л. соевого соуса, 60 г сахара, 1 ст. л. мирина.*

Лапшу отварить в бульоне с добавлением соевого соуса. Разложить по тарелкам. Соевый соус смешать с мирином и сахаром и поставить на огонь, варить до полного растворения сахара. Нори подсушить на сковороде, измельчить и посыпать лапшу, полить соусом. Украсить зеленью.

ЛАПША В ВОКЕ

250 г японской лапши, 2 грудки цыпленка, 250 г сахарного горошка, 200 г сушеных грибов, 2 острых перца, 200 г арахисового масла, 80 г рубленого арахиса, 60 мл соевого соуса, 200 мл соуса чили, перец, соль по вкусу.

Отварить лапшу. Грудку освободить от кожицы, нарезать соломкой, посолить, поперчить и обжарить в воке на арахисовом масле. Мясо выложить, добавить оставшееся масло и обжарить овощи. Перемешать с овощами лапшу и мясо. Приправить соевым соусом, соусом чили и подавать, посыпав арахисом.

ЛАПША С СОУСОМ ИЗ КРЕВЕТОК

500 г лапши сомен, 230 мл премьер-бульона, 40 г сахара, 100 мл саке, 60 мл соевого соуса, 1 ст. л. измельченного имбиря.

Креветки отварить, очистить и нарезать на 3 части каждую. В кипящий премьер-бульон добавить сахар, саке, соевый соус, имбирь и креветки. Варить 10 мин., затем аккуратно выложить лапшу на блюдо и полить полученным соусом.

ЛАПША УДОН С КРАСНОЙ ФАСОЛЬЮ

140 г лапши удон, 230 г вареной красной фасоли, 1 головка репчатого лука, 40 г зелени петрушки, 50 г зелени сельдерея, темный мисо, сок лимона, 1 ч. л. измельченного чеснока, морская соль.

Лапшу отваривать в подсоленной воде в течение 10 мин. Лук мелко нарезать, добавить фасоль, сельдерей. Лапшу выложить на тарелки, сверху выложить овощи. Соединить мисо, сок лимона и чеснок, посолить, взбить и полить соусом лапшу.

ЯПОНСКАЯ ЛАПША УДОН

500 г муки с высоким содержанием клейковины, 2 яичных желтка, 100 мл воды, 1 щепотка соли.

Из муки, желтков и воды замесить тесто. Чем дольше замешивать, тем нежнее в итоге получится лапша. Готовое тесто оставить на 40 мин., затем раскатать пласт толщиной 1 – 2 мм, посыпать мукой, свернуть в рулет и нарезать полосками 2 – 3 мм. Отваривать 5 мин. в овощном или мясном бульоне.

ЛАПША УДОН С ГРИБНЫМ СОУСОМ

500 г готовой лапши удон, 200 г свежих грибов шиитаке или шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 60 мл растительного масла, 80 г муки, 85 мл соевого соуса, 200 мл куриного бульона, 30 г молотого тогараси.

Грибы отварить. Лук обжарить до золотистого цвета, добавить грибы, жарить еще 5 – 7 мин., всыпать муку, перемешать и оставить на огне еще на 1 мин. Затем струйкой влить бульон и варить, пока соус не загустеет. Добавить соевый соус, молотый перец и снять с огня.

ЛАПША УДОН, ЖАРЕННАЯ С КРЕВЕТКАМИ

120 г креветок, 100 г соевых ростков, 100 г измельченного арахиса, 1 корень сельдерея, 2 зубчика чеснока, соевый соус, молотый тогараси, соль по вкусу.

Соевые ростки мелко нарезать. Сельдерей нарезать тонкими кружками. Лапшу отварить. Обжарить толченый чеснок на растительном масле до золотистого цвета, добавить креветки, лапшу и, помешивая, жарить 20 мин. Затем добавить соевые ростки, сельдерей, арахис и соевый соус, посолить, поперчить и снять с огня.

ЛАПША УДОН ПОД СОУСОМ МИСО

300 г готовой лапши удон, 180 г светлой мисо, 50 мл мирина, 80 мл рисового уксуса, 30 мл сока имбиря, 1 зубчик чеснока, 40 г сушеного эстрагона, тофу, зелень.

Мисо развести водой, добавить мирин, уксус, имбирный сок, эстрагон, толченый чеснок и довести до кипения. Выложить лапшу на блюдо, украсить кубиками тофу и мелко нарезанной зеленью.

ЛАПША УДОН С КУРИНЫМИ ГРУДКАМИ И ГРИБАМИ

400 г готовой лапши удон, 300 г куриной грудки, 100 г шампиньонов, 100 г шпината, 100 г стручковой фасоли, 60 г крахмала, 2 головки репчатого лука, 1 корень имбиря, 50 мл саке, 100 мл соевого соуса, 200 мл бульона, соль по вкусу.

Куриные грудки обвалять в крахмале, обжарить с имбирем, влить саке и соевый соус. Мясо вынуть и в оставшемся масле обжарить лук, шпинат, фасоль и грибы. Добавить лапшу, бульон, курицу, посолить, поперчить и довести до готовности.

ЛАПША СОМЕН ХОЛОДНАЯ

300 г готовой лапши сомен, 1 лист сушеных водорослей комбу, 75 мл соевого соуса, 80 мл мирина, 50 г измельченного зеленого лука, 1 ч. л. васаби, зелень петрушки, соль по вкусу.

Комбу положить в воду, довести до кипения и снять с огня. Влить соевый соус и мирин, посолить и прокипятить 3 мин. Охладить, всыпать зеленый лук и васаби. Лапшу разложить по тарелкам, украсить зеленью петрушки. Бульон разлить по пиалам и подавать отдельно.

ЛАПША С ОВОЩНЫМ СОУСОМ

500 г готовой лапши соба, 400 мл премьер-бульона, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 2 болгарских перца разных цветов, 2 помидора, 40 г муки, 50 мл соевого соуса, 3 стебля зеленого лука, молотый черный перец, соль по вкусу.

Мелко нарезанные овощи посолить и, постоянно помешивая, тушить на среднем огне 5 мин. Всыпать муку и жарить еще 4 мин. Влить бульон, соевый соус, добавить молотый черный перец и тушить 5 – 7 мин. Лапшу разложить по тарелкам и полить полученным соусом.

РИСОВАЯ ЛАПША С КРЕВЕТКАМИ

120 г рисовой лапши, 700 г креветок, 1 морковь, 1 болгарский перец, 1 зубчик чеснока, 80 мл кунжутного масла, 40 мл соевого соуса, 1 ч. л. кунжута, 1 ст. л. сушеной петрушки.

Лапшу сварить. Отварить креветки, очистить. Морковь и болгарский перец нарезать соломкой. Овощи обжарить, добавить креветки и жарить еще 2 мин. Добавить лапшу, нарезанный чеснок, соевый соус и масло. Выложить на блюдо, посыпать кунжутом и петрушкой.

ЛАПША СО СВИНИНОЙ И ТРЕМЯ СОУСАМИ

280 г сухой тонкой яичной лапши, 200 г постной свинины, 10 г корня имбиря, 1 зубчик чеснока, 200 г капусты, 100 г пророщенной фасоли, 2 болгарских перца разных цветов, 180 мл вустерширского соуса, 50 мл соевого соуса, 50 мл устричного соуса, 2 ст. л. растительного масла, 50 г сахара, молотый белый перец, соль по вкусу.

Лапшу отварить, свинину нарезать полосками и обжарить на растительном масле. Обжарить до готовности овощи, добавить свинину, лапшу, сахар, 3 вида соусов и посыпать молотым белым перцем. Оставить на огне на 4 мин.

ОХЛАЖДЕННАЯ ЛАПША (СОМЕН)

2 взбитых яйца, 1 лист нори, 1 пучок зеленого лука, васаби, 400 г лапши сомен, 1 л премьер-бульона, 200 мл соевого соуса, 15 мл мирина.

Соевый соус соединить с бульоном и вином и довести до кипения. Остудить. Яйца обжарить на сковороде с двух сторон, остудить и нарезать полосками. Омлет, нарезанную полосками нори, отварную лапшу, зеленый лук, васаби разложить по тарелкам. Соус разлить по соусникам.

ЛАПША РИСОВАЯ С ЖАРЕНЫМИ КРЕВЕТКАМИ И СОУСОМ ЧИЛИ

180 г готовой рисовой лапши, 150 г креветок, 2 зубчика чеснока, 1 морковь, 100 мл мясного бульона, 2 ч. л. муки, кокосовое молоко, соус чили, корень имбиря.

Чеснок, имбирь и морковь натереть на терке и выложить на сковороду. Положить очищенные креветки и жарить 8 – 10 мин. Бульон соединить с соусом и мукой. В сковороду с овощами положить подсушенную рисовую лапшу и залить смесью из бульона, муки и соуса чили. Оставить на огне на 7 – 10 мин.

ДОРАЯКИ

180 г муки, 100 г сахара, 50 г меда, 3 яйца, 80 мл воды, 1 ч. л. сухих дрожжей.

Для начинки:*150 г вареной красной фасоли, 150 г сахара.*

Муку смешать с дрожжами и перемешать до получения однородной массы. Яйца взбить с сахаром и медом. Соединить яичную смесь с мукой, добавить воды. В сковороду налить масло, затем готовое тесто. Обжарить до золотистой корочки с двух сторон. Получившийся блинчик вынуть, сверху положить сладкую фасоль и накрыть другим блинчиком.

ДАНГО

240 г рисовой муки, 120 мл воды, соевый соус, крахмал, сахар.

Муку высыпать в миску и, помешивая, постепенно вливать горячую воду. Из полученного теста сформовать небольшие шарики и нанизать их на шпажки. Данго поместить в пароварку на 18 – 20 мин. Крахмал залить 120 мл воды и оставить на 10 мин., затем добавить соевый соус и сахар. Поставить на средний огонь и, не доводя до кипения, выключить. Перед подачей готовые данго полить соусом.

ЯПОНСКАЯ ПИЦЦА (ОКОНОМИЯКИ)

1 яйцо, 140 г просеянной муки, 200 мл воды.

Для начинки:*180 г японской лапши, 180 г кальмаров, 180 г капусты, 100 г креветок, 100 г репчатого лука, 100 г сыра, 80 г стружки тунца, 100 г свинины.*

Приготовить тесто. Лапшу, кальмары, капусту, лук и креветки нарезать. Добавить стружку тунца и тертый сыр, все перемешать. Раскатать пласт, выложить начинку, сверху – нарезанную тонкими ломтиками свинину. Запекать 20 – 30 мин.

АВОКАДО С ВАСАБИ

1 авокадо, 1 помидор, 10 гомбо, 2 ст. л. майонеза, 0,5 ч. л. васаби, 0,5 ч. л. соевого соуса, соль.

Гомбо довести в подсоленной воде до готовности и нарезать тонкими полосками. Половину помидора мелко нарезать, остальную часть нарезать кружками. Авокадо нарезать небольшими кусочками. Майонез соединить с васаби и соевым соусом, добавить гомбо, авокадо и мелко нарезанный помидор. Украсить салат кружками помидора.

БАКЛАЖАНЫ, ЖАРЕННЫЕ В ГРИЛЕ

6 баклажанов, 120 мл соевого соуса, 1 ст. л. мирина, 1 ст. л. саке, 40 г кацуобуси (сушеные рыбьи хлопья), 1 ст. л. тертого имбиря.

Баклажаны обжарить в гриле, пока они не станут мягкими. Затем очистить от кожуры и разрезать на 6 полосок. Соевый соус соединить с мирином, саке и кацуобуси, перемешать, довести до кипения и процедить. Обжаренные баклажаны выложить в пиалы, посыпать кацуобуси, залить соусом, рядом положить немного имбиря.

БАКЛАЖАНЫ ЖАРЕНЫЕ

5 баклажанов, 70 мг премьер-бульона, 1 ч. л. соевого соуса, 0,5 ч. л. мирина, 3 ст. л. кацуобуси, 0,5 ст. л. тертого имбиря.

Баклажаны жарить на среднем огне в течение 15 мин., пока они не станут мягкими. Затем снять кожуру и нарезать поперек на 3 части, разложить по тарелкам. В сковороду влить премьер-бульон, соевый соус и мирин, перемешать и довести до кипения. Приготовленным соусом полить баклажаны. Украсить кацуобуси и имбирем.

БАКЛАЖАНЫ, ТУШЕННЫЕ С МИСО

4 баклажана, 1 огурец, 140 мл премьер-бульона, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. мисо, 3 ст. л. коричневого сахара, 2 ст. л. саке, 60 г кунжута, базилик.

Баклажаны обжарить в течение 5 мин. Огурец нарезать тонкими ломтиками. Мисо соединить с саке, сахаром и бульоном, оставить на огне до полного растворения сахара. Приготовленную смесь влить в баклажаны и тушить 4 мин. Разложить по тарелкам и посыпать кунжутом. Украсить ломтиками огурца и базиликом.

ГРИБЫ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕСИ УКСУСА И СОЕВОГО СОУСА

500 г шампиньонов, 100 г лука-порея, 3 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. 3%-ного уксуса.

Шампиньоны нарезать тонкими пластинками. Лук-порей нарезать тонкой соломкой и соединить с шампиньонами. Сахар развести в подогретом уксусе, добавить соевый соус, поставить на огонь и довести до кипения. Затем добавить шампиньоны и лук-порей. Варить еще 7 – 10 мин.

МЕДОВЫЕ ОВОЩИ ТЕРИЯКИ

80 г редиса, 4 моркови, 1 пучок зеленого лука, 125 г зеленого горошка, 1 ст. л. кунжута, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. арахисового масла, 2 ст. л. соуса терияки, молотый черный перец.

Мед соединить с соусом терияки и молотым черным перцем, перемешать. Овощи нарезать одинаковыми кусочками и обжарить в арахисовом масле. Затем влить 2 ст. л. воды и обжаривать еще 4 мин., так чтобы овощи нагрелись, но остались хрустящими. Выложить на блюдо. Немного полить соусом и посыпать кунжутом.

ДАЙКОН С МОРКОВЬЮ ПОД МАРИНАДОМ «НАМАСУ»

400 г дайкона, 80 г моркови, 3 ст. л. 3%-ного уксуса, 1 ст. л. саке, 1 ст. л. премьер-бульона, 2 ч. л. сахара, соль.

Дайкон и морковь нарезать тонкими полосками длиной 5 – 7 см. Уксус соединить с премьер-бульоном, саке, сахаром и солью. Овощи сложить в миску и залить полученным маринадом. Накрыть крышкой и поставить в холодильник на 2 – 3 дня. Подавать как гарнир к блюдам из мяса и рыбы.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ДУХОВКЕ

600 г картофеля, 2 головки репчатого лука, 100 г сыра, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. сливочного масла, 120 мл молока, 100 мл густых сливок, молотый черный перец, соль.

Картофель отварить и нарезать тонкими кружками. Обжарить муку на растопленном масле и постепенно влить молоко и сливки. Лук нарезать полукольцами и обжарить до золотистого цвета. Добавить сахар, посолить и поперчить. Картофель и лук выложить в форму. Полить соусом и посыпать тертым сыром. Поставить в духовку на 20 мин.

ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ С КАЦУОБУСИ

500 г картофеля, 3 ст. л. светлого соевого соуса, 2 ст. л. кацуобуси, 1 ч. л. саке, 0,5 пучка зеленого лука, соль.

Картофель отварить в подсоленной воде и нарезать кубиками. Зеленый лук нарезать брусочками по 3 – 4 см. Соевый соус смешать с саке и полить полученным соусом картофель, перемешать и выложить на тарелки. Посыпать картофель кацуобуси и украсить зеленым луком.

СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С КУНЖУТОМ

250 г стручковой фасоли, 1 л воды, 4 ст. л. кунжута, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. соевого соуса, 2 ч. л. соли.

Фасоль сварить в подсоленной воде, затем промыть и нарезать брусочками. Кунжут обжарить, растолочь и соединить с сахаром и соевым соусом. Готовую фасоль выложить на блюдо и полить полученным соусом.

ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СЛАДКОМ СОУСЕ

1 морковь, 2 готовых ростка бамбука, 5 сушеных грибов шиитаке, 2 ст. л. сахара, 70 мл премьер-бульона, 1 ч. л. саке, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. мирина.

Грибы замочить в воде с сахаром, нарезать ломтиками. Морковь нарезать крупно, ростки бамбука – в форме гребешков. Премьер-бульон соединить с 120 мл жидкости от грибов, саке и вскипятить. Добавить овощи и сахар и варить, пока жидкость не выкипит наполовину. Затем добавить соевый соус и мирин.

ТЫКВА, ТУШЕННАЯ В СЛАДКОМ СОУСЕ

650 г тыквы, 100 мл премьер-бульона, 70 мл соевого соуса, 2 ст. л. мирина, 75 г сахара, 40 г кунжута.

Тыкву очистить от семян, нарезать ломтиками и варить 30 – 40 мин. до мягкости. Премьер-бульон соединить с соевым соусом, мирином и сахаром, довести до кипения. Затем добавить тыкву и варить, пока соус почти полностью не впитается. Разложить по тарелкам и посыпать поджаренным кунжутом.

ПОМИДОРЫ С ГРИБАМИ И АНЧОУСАМИ

4 помидора, 230 г отварных шампиньонов, 150 г тофу, 100 г анчоусов, 50 г орехов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, перец, соль.

У помидоров срезать верхушки и вычистить семена. Измельченный лук обжарить на масле. Грибы мелко нарезать. Тофу и анчоусы размять, добавить лук, тофу с грибами и анчоусами, посолить и поперчить. Наполнить смесью помидоры и накрыть верхушками. Запечь в духовке. Украсить орехами и зеленью петрушки.

ЖАРЕНЫЕ ОВОЩИ С МЕДОМ

4 моркови, 180 г редиса, 180 г стручковой фасоли, 180 г стручков гороха, 120 мл соевого масла, 80 мл соуса терияки, 1 ст. л. меда, 50 г кунжута, зелень петрушки, перец.

Редис разрезать пополам. Стручки фасоли и гороха разрезать поперек на две части. Кунжут обжарить на сухой сковороде. Овощи обжарить 3 – 5 мин. Соус терияки соединить с медом и перцем, перемешать, полученной смесью полить овощи и жарить, перемешивая, еще 2 мин. Разложить по тарелкам, украсить кунжутом и зеленью петрушки.

ОВОЩИ В СОУСЕ

4 моркови, 300 г дайкона, 50 г зеленого лука, 120 г стручковой фасоли, 2 ст. л. арахисового масла, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. соуса терияки, молотый черный перец.

Соус терияки соединить с медом и молотым черным перцем. Морковь и дайкон нарезать соломкой. Стручковую фасоль разрезать вдоль. Зеленый лук измельчить. Овощи обжаривать, помешивая, 3 – 5 мин. Выложить на блюдо. В оставшемся масле разогреть соус, полить им овощи.

ФАСОЛЬ, ПРИПУЩЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

500 г фасоли, 3 зубчика чеснока, 3 помидора, 100 мл десертного вина, 100 мл соевого соуса, 1 ст. л. крахмала, 100 мл воды, 1 ч. л. соли.

Фасоль отварить. Чеснок растереть с солью и добавить в фасоль. Помидоры бланшировать, очистить от кожицы и нарезать дольками. Крахмал развести водой и смешать с соевым соусом и десертным вином. Все компоненты соединить в глубокой сковороде и варить на слабом огне, пока соус не загустеет.

ПЕКИНСКАЯ КАПУСТА С ЯЙЦОМ

200 г пекинской капусты, 1 головка репчатого лука, 1 болгарский перец, 80 г сливочного масла, 2 вареных яйца, соль.

Пекинскую капусту и болгарский перец нарезать тонкой соломкой, лук – тонкими полукольцами, посолить, обжарить на масле. На середину сковороды, раздвинув капусту, осторожно вылить яйца, не повредив желтки. Подавать на стол в горячем виде.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ГРИБАМИ

600 г цветной капусты, 280 г шампиньонов, 120 мл грибного бульона, 80 мл кунжутного масла, 50 мл соевого соуса, зелень петрушки.

Капусту разобрать на соцветия и положить на 10 – 15 мин. в кипящую воду. Шампиньоны нарезать ломтиками. Грибы обжарить на масле 5 – 7 мин., затем добавить капусту, соевый соус, влить бульон и тушить под крышкой 5 – 7 мин. Украсить зеленью петрушки.

ФАРШИРОВАННЫЙ ЛУК ПО-ЯПОНСКИ

4 головки репчатого лука, 280 г свинины, 500 мл бульона, 1 яйцо, 100 г маслят, 100 мл соевого соуса, крахмал, 130 г стручковой фасоли, 1 ст. л. сахара, соль.

С луковиц срезать верхнюю часть и вырезать середину так, чтобы осталось 2 внешних слоя. Вычищенный лук обжарить с грибами, смешать с вареным мясом, яйцом, соусом. В луковицы насыпать крахмал и положить смесь. Выложить в сковороду, влить бульон, 80 мл соуса, сахар и соль. Варить 30 мин. Добавить фасоль и варить еще 5 мин.

ТЕМПУРА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

600 г кляра, 200 г корня лотоса, 1 клубень картофеля, 1 батат, 200 г тыквы, 8 стручков фасоли, 80 г грибов, 2 болгарских перца (зеленого цвета), 1 дайкон, 2 ст. л. кунжута.

Овощи нарезать тонкими ломтиками или кружками, обсушить. Грибы и овощи обмакивать в тесто и жарить во фритюре до золотистого цвета. Готовые овощи и грибы выложить на салфетку, чтобы удалить жир. Разложить по тарелкам, посыпать поджаренным кунжутом. Тертый дайкон выложить на краю тарелки горкой. Подавать в горячем виде.

ХОСОМАКИ СО СПАРЖЕЙ

300 г риса для суши, 0,5 листа нори, 2 маринованных стебля спаржи, 3%-ный рисовый уксус, 1 ч. л. обжаренного кунжута.

Спаржу приготовить на водяной бане. На циновку положить лист нори. Смоченными в рисовом соусе руками взять рис и равномерно распределить его по листу нори, оставив примерно по 0,5 см с каждого края. Посередине выложить спаржу, посыпать кунжутом и свернуть ролл. Затем нарезать его на 6 равных частей.

ТУШЕНЫЕ ГРИБЫ С СОЕВЫМ СОУСОМ И ЧЕСНОКОМ

350 г вешенок, 250 г шампиньонов, 2 зубчика чеснока, 1 головка красного лука, 0,5 пучка зеленого лука, 65 мл растительного масла, 40 мл соевого соуса.

Грибы нарезать тонкими пластинками и обжарить на масле на сильном огне 3 мин. Затем влить соус и оставить на слабом огне до готовности. Лук нарезать кружками. Грибы выложить на тарелки, посыпать зеленым луком и толченым чесноком, украсить кружками красного лука.

ОВОЩНАЯ ТЕМПУРА

6 чили, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. сахарной пудры, 1 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. кунжутного масла, сок 0,5 лимона, 1 морковь, 1 цукини, 1 болгарский перец, 150 г грибов, 150 г цветной капусты, 100 г муки, 1 яйцо, 1 яичный желток.

Чили и чеснок соединить с сахарной пудрой, влить соус, масло, лимонный сок и 150 мл воды. Варить 20 мин., затем взбить. Овощи нарезать полосками. Грибы и капусту разрезать пополам. Взбить яйцо, желток и 200 мл воды, всыпать муку, посолить. Овощи обмакивать в кляр и обжаривать во фритюре. Подавать с соусом.

ТЕМПУРА ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ И ОВОЩЕЙ

500 г рыбного ассорти, 1 баклажан, 3 моркови, 2 болгарских перца, 10 стручков фасоли, 1 корень сельдерея, 1 головка репчатого лука, 200 г муки, 1 яйцо, 200 мл мирина, 120 мл соевого соуса, 2 ч. л. тертого имбиря, 1 дайкон.

Ледяную воду взбить с яйцом, всыпать муку, должно получиться жидкое тесто. Соевый соус смешать с вином, вскипятить. Добавить тертые дайкон и имбирь, остудить. Ломтики овощей и морепродуктов обвалять в муке, обмакнуть в кляр и обжарить во фритюре. Соус подавать отдельно.

ТЕМПУРА АССОРТИ

100 г тертого дайкона, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 4 гриба шиитаке, 4 стручка фасоли, 1 болгарский перец, 0,5 чернильного мешка кальмара, 8 тигровых креветок, 1 яйцо, 200 г муки, растительное масло.

Ледяную воду взбить с яйцом, всыпать просеянную муку, должно получиться жидкое тесто. Нарезанные овощи и морепродукты обвалять в муке, обмакнуть в кляр и обжарить во фритюре. Выложить на салфетку, чтобы стек лишний жир. Подавать в горячем виде с теплым соусом для темпура.

КАМБАЛА ПО-ЯПОНСКИ

4 камбалы, 250 мл соевого соуса, 80 мл саке, 2 ст. л. кунжутного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. тертого имбиря, 1 зубчик чеснока, 1 морковь, 0,5 пучка зеленого лука.

По бокам камбалы сделать несколько надрезов. Соединить соевый соус, саке, масло, лимонный сок, сахар, имбирь, толченый чеснок, тертую морковь, мелко нарезанный зеленый лук. Погрузить в маринад рыбу на 1 мин., затем выложить и поставить в холодильник на 5 ч. Запечь рыбу в духовке, выложить на блюдо и посыпать зеленым луком и морковью.

ЖАРЕНЫЙ ОКУНЬ

200 г морского или речного окуня, 70 г дайкона, тертый имбирь, сок 1 лимона, соль.

Рыбу очистить, промыть, сделать по бокам несколько надрезов и обсушить. Хорошо натереть солью и поставить в холодильник на 2 – 3 ч. Затем рыбу промыть холодной проточной водой, чтобы не осталось соли. Обжарить окуня на шампурах, по возможности нанизав на плавники маленькие кусочки дайкона. Готового окуня смочить лимонным соком, выложить на блюдо и посыпать имбирем.

ЖАРЕНЫЙ УГОРЬ

1 кг угря, 3 зубчика чеснока, 40 г маринованного имбиря, 50 мл соевого соуса, 1 ч. л. мисо, 50 мл саке, 1 ст. л. сахарной пудры.

Угрей разрезать вдоль, очистив от костей, и промыть в холодной воде. Мисо смешать в кастрюле с соевым соусом, сахарной пудрой, толченым чесноком и имбирем, довести до кипения. Угрей сбрызнуть саке, смазать приготовленной приправой и выложить на жаровую сетку. Жарить на сильном огне до тех пор, пока мякоть угрей не станет темно-коричневой.

ЖАРЕНАЯ РЫБА В СОУСЕ МИСО

600 г рыбного филе, 300 мл мисо, 80 мл саке, 120 мл мирина.

Мисо развести саке и мирином и взбить в блендере до однородной массы. Рыбное филе нарезать некрупными ломтиками. Каждый ломтик завернуть в льняную салфетку и выложить на дно кастрюли в один слой, залить соусом. Поставить кастрюлю в холодильник на 3 суток. Затем поместить рыбу на решетку заранее разогретого до высокой температуры гриля и жарить на слабом огне в течение 15 – 20 мин.

РЫБНОЕ РАГУ

500 г филе судака, 300 г картофеля, 2 моркови, 1,5 л рыбного бульона, 2 ст. л. крахмала, 1 пучок петрушки или эстрагона, соль.

Нарезанные кубиками картофель и морковь отварить в рыбном бульоне. Филе судака насухо вытереть, нарезать ломтиками и натереть солью. Картофельный крахмал развести водой и влить в кастрюлю с овощами. Прокипятить 5 – 10 мин. Добавить просоленные ломтики рыбы и варить 5 мин. на слабом огне. Разложить по тарелкам и посыпать зеленью петрушки или эстрагона.

ЛОСОСЬ С ТОФУ И МИСО

4 ломтика филе лосося, 10 г мисо, 50 мл растительного масла, 50 мл мирина, 1 яичный желток, 80 мл рыбного бульона.

Ломтики лосося обжарить на масле до готовности. Соединить мисо с мирином и рыбным бульоном. Смесь поставить на паровую баню, постоянно помешивать. Затем добавить желток и варить, взбивая, пока масса не станет однородной. Готовым соусом полить кусочки лосося и запекать в духовке до золотистой корочки.

ЛОСОСЬ С ФАСОЛЬЮ И ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ

250 г филе лосося, 5 г тыквенных семечек, 50 г стручковой фасоли, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. устричного соуса, 1 ст. л соевого соуса, 50 мл саке, молотый черный перец.

Филе лосося обжарить на масле. Рыбу выложить на блюдо, а на оставшемся масле обжарить фасоль с семечками. Рыбу соединить с фасолью, влить саке, добавить молотый черный перец и практически полностью выпарить саке, затем влить соевый и устричный соусы. Оставить на огне до готовности.

ЛОСОСЬ С ВАСАБИ

500 г филе лосося с кожей, 15 г мисо, 20 г васаби, 85 мл майонеза, 35 г кунжута, 1 лайм.

Филе лосося выложить кожей вниз на смазанный маслом противень, сверху смазать мисо и посыпать обжаренным на сухой сковороде кунжутом, слегка вдавливая семена в мисо. Противень поставить в заранее разогретую до 140°С духовку на 10 – 15 мин. Майонез соединить с васаби. Ломтики лосося разложить по тарелкам, на край тарелки положить 1 ст. л. соуса и 2 дольки лайма.

СУДАК ПО-ЯПОНСКИ

330 г судака, 2 яичных белка, 70 г дайкона, 40 г картофельного крахмала, 10 г васаби, 2 ст. л. воды, 0,5 пучка зеленого лука, молотый черный перец, соль.

Белок соединить с крахмалом и холодной водой. Рыбу нарезать ломтиками и окунуть их в полученный кляр. Дайкон натереть на крупной терке и перемешать с солью, молотым черным перцем и васаби. Рыбу обжарить, посыпать дайконом и выложить на блюдо. Украсить измельченным зеленым луком. Подавать на стол в холодном виде.

СТАВРИДА С АПЕЛЬСИНАМИ

3 филе ставриды, 1 апельсин, 120 г твердого сыра, сок 0,25 лимона, 100 мл сметаны, 100 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Ставриду промыть, обсушить и сбрызнуть лимонным соком. Зелень петрушки мелко нарезать и обжарить со сливочным маслом. Филе ставриды посолить, поперчить и выложить в сковороду на обжаренную зелень, залить сметаной, сверху уложить дольки апельсина, посыпать тертым сыром и запечь в заранее разогретой до 140 °С духовке в течение 15 – 20 мин.

РЫБНЫЙ СТЕЙК

4 рыбных стейка, 15 г базилика, 75 г тертого имбиря, 3 зубчика чеснока, 170 мл оливкового масла, 70 мл десертного вина, 80 мл лимонного сока, 40 мл соевого соуса, 50 г васаби.

100 мл оливкового масла смешать с лимонным соком и мелко нарезанным базиликом. Готовой смесью обмазать рыбное филе и оставить на 1 ч. Затем обжарить в гриле. Смешать в блендере имбирь, чеснок, соевый соус, вино, оставшееся масло и васаби, вскипятить. Рыбу выложить на блюдо и залить полученным соусом.

МОРСКАЯ РЫБА В ГРИБНОМ СОУСЕ

1 кг филе морского языка, 2 клубня картофеля, 120 г шампиньонов, 50 мл соевого соуса, 10 мл 3%-ного уксуса, 2 г тертого имбиря, 100 г сахара, 80 мл растительного масла, 50 г измельченной зелени петрушки и зеленого лука.

Морской язык обжарить до золотистой корочки на масле с сахаром. Уксус смешать с имбирем, соусом, зеленью, грибами и мелкими ломтиками картофеля. Поставить в духовку на 5 – 7 мин. Затем добавить сахар и варить 10 мин. Рыбу выложить на блюдо и полить соусом.

ФИЛЕ ЛОСОСЯ

600 г филе лосося, 180 мл рыбного бульона, 40 г сливочного масла, 1 корень петрушки, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Филе лосося нарезать тонкими ломтиками. Растопить на сковороде масло, влить рыбный бульон, положить ломтики лосося и довести до кипения. Добавить измельченный корень петрушки, посолить и оставить на огне еще на 5 мин. Готовое блюдо разложить по тарелкам и украсить зеленью петрушки. Подавать в горячем виде к отварному рису или овощам.

РЫБА В ИМБИРНОМ СОУСЕ

5 стейков любой морской рыбы, 230 мл сметаны, 1 корень имбиря, 450 мл сливок, 50 мл соевого соуса, 20 мл лимонного сока, 20 г сушеного имбиря, смесь пряностей для рыбы.

Соевый соус соединить с сушеным имбирем и лимонным соком, перемешать и замариновать в полученной смеси рыбу. Отдельно взбить сушеный имбирь со сливками, сметаной и специями для рыбы. Корень имбиря настрогать тонкой стружкой. Стейки выложить на противень, посыпать стружкой имбиря и залить приготовленным соусом. Запекать 15 – 20 мин.

ЗАПЕЧЕННАЯ СТАВРИДА

3 филе ставриды, 60 мл лимонного сока, 70 г твердого сыра, 110 г сливочного масла, 100 мл сметаны, 1 апельсин, 1 пучок петрушки, молотый черный перец, соль.

Филе ставриды нарезать порционными ломтиками и сбрызнуть лимонным соком. Зелень петрушки мелко нарезать и обжарить со сливочным маслом в течение 7 – 10 мин. Филе посолить, поперчить и выложить в сковороду поверх обжаренной зелени. Залить сметаной, украсить дольками апельсина, посыпать тертым сыром и запекать 15 – 20 мин.

ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА С САКЕ

500 г филе морской рыбы, 1 апельсин, 60 г тертого сыра, 120 мл растительного масла, 50 г лимонного сока, 50 мл саке, 100 мл соевого соуса, 1 пучок сельдерея, молотый черный перец, соль.

Филе морской рыбы сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и оставить на 1 ч. Мелко нарезанную зелень сельдерея тушить в масле 2 – 3 мин., затем влить саке, положить нарезанное ломтиками замаринованное филе рыбы. Снять с огня, полить соевым соусом, украсить дольками апельсина, посыпать тертым сыром и поставить в духовку на 20 мин.

СТЕЙКИ ИЗ ТУНЦА С ПОМИДОРАМИ И КРЕВЕТКАМИ

450 г тунца, 200 г вареных креветок, 130 г морской капусты, 2 помидора, 1 пучок салата-латука, 2 ст. л. муки, 40 мл растительного масла, 1,5 ч. л. васаби, паприка.

Филе тунца нарезать небольшими ломтиками, обвалять в муке, посолить, посыпать паприкой и жарить на масле до готовности. Листья салата-латука разложить по тарелкам, сверху уложить обжаренные кусочки тунца. Украсить кружками помидоров, креветками и морской капустой. Васаби подавать отдельно.

РЫБНЫЕ СТЕЙКИ

500 г лосося, 1 помидор, 2 огурца, 250 мл йогурта, 1 пучок салата-латука, сок 1 лимона, зелень эстрагона, 1 ст. л. измельченной мяты, перец, соль.

Рыбу потушить в воде с добавлением лимонного сока, перца и соли. На тарелки выложить нарезанные кружками помидор и огурец, измельченные салат-латук и эстрагон. Сверху уложить стейки. Отдельно приготовить соус: кубики огурца посыпать солью и оставить на 30 мин. Затем выжать сок и залить огурец йогуртом, добавить мяту и приправы.

РЫБА В БЕЛОМ СОУСЕ

800 г филе ставриды, 90 г сливочного масла, сок 1 лимона, 650 мл рыбного бульона, 45 г просеянной муки, 270 мл молока, 3 яичных желтка, соль.

Филе сбрызнуть лимонным соком, посолить, залить водой, добавить 50 г сливочного масла и варить 15 – 20 мин. Рыбу выложить на блюдо. В оставшийся бульон всыпать муку и варить 20 мин., посолить. Добавить оставшееся масло, лимонный сок и яичные желтки, разведенные молоком. Взбить до однородной массы. Полученным соусом полить готовую ставриду.

РЫБА В СОУСЕ МИСО

500 г филе морской рыбы, 230 мл сметаны, 450 мл сливок, 50 г мисо, 20 г сушеного имбиря, 65 мл саке, 40 мл мирина, 50 мл соевого соуса, сахар, смесь пряностей для рыбы.

Филе рыбы нарезать ломтиками. Взбить в блендере сушеный имбирь со сливками, сметаной и специями для рыбы, затем добавить мисо и сахар. Соус довести до кипения в сковороде, затем положить ломтики рыбы и посыпать стружкой имбиря. Жарить 8 – 10 мин.

КАЛЬМАРЫ С КАРТОФЕЛЕМ

500 г отварного картофеля, 200 г маринованных кальмаров, 120 г вареных очищенных креветок, 120 г маринованных огурцов, 70 г консервированного зеленого горошка, 100 мл сметаны, 30 г маслин, зелень петрушки, соль.

Картофель, кальмары и очищенные от кожицы огурцы нарезать тонкой соломкой. Выложить в миску, добавить зеленый горошек и разрезанные пополам креветки, посолить и заправить сметаной. Уложить горкой в салатник и украсить зеленью петрушки и маслинами.

КАЛЬМАРЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

650 г кальмаров, 200 мл рыбного бульона, 200 мл сметаны, 1 ст. л. просеянной муки, 1 лимон, 1 пучок эстрагона, соль.

Кальмары очистить от кожицы, положить в кипящую воду и варить 7 мин. Муку обжарить на сухой сковороде в течение 5 – 7 мин., затем, постоянно помешивая, влить рыбный бульон или отвар кальмаров. Добавить сметану и варить 10 мин., посолить. Положить нарезанные соломкой кальмары и довести до кипения. Выложить на блюдо, украсить ломтиками лимона и зеленью эстрагона.

ТЕМПУРА ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

14 колец кальмара, 14 креветок, 2 яичных желтка, 300 г муки, 200 мл воды, 300 г кубиков льда, зелень петрушки и сельдерея, соль.

Креветки, кальмары и зелень промыть и тщательно обсушить. Муку смешать с солью и обвалять в ней морепродукты и зелень. Желтки соединить с ледяной водой и льдом. Всыпать муку и быстро перемешать; хорошо, если останутся комочки. Креветки, кальмары и зелень обмакивать в приготовленный кляр и обжаривать во фритюре. Убрать излишки масла.

ТЕМПУРА С КРЕВЕТКАМИ И ВОДОРОСЛЯМИ

120 г креветок, 70 г сушеных нори, 250 г морепродуктов, 75 мл соевого масла, 1 пучок салата, 30 мл соевого соуса, 1 яйцо, 200 мл воды, 150 г муки, кунжут.

Нори нарезать тонкими полосками и обмотать ими ломтики морепродуктов, закрепив водой. Яйцо взбить с ледяной водой, добавить муку, посолить. Перемешать, не разбивая комочки. Морепродукты обмакнуть в тесто и обжарить во фритюре. На блюдо выложить листья салата, сверху – готовые темпура, посыпать кунжутом.

КРАБЫ С ПРЯНОСТЯМИ

500 г крабов с икрой, 1,5 ч. л. тертого корня имбиря, 70 мл саке, 30 мл уксуса, молотый черный перец, соль.

Крабы отварить на пару, остудить и очистить. Затем отдельно посолить мелко нарезанное мясо и икру, поперчить, залить саке, уксусом и посыпать корнем имбиря. Оставленные панцири промыть, просушить и заполнить готовым фаршем: икорным и мясным. Панцири закрыть и поставить на паровую баню на 5 – 7 мин. Подавать в горячем виде с уксусным соусом.

КРЕВЕТКИ С ОВОЩАМИ

400 г креветок, 2 болгарских перца, 2 моркови, 280 г брокколи, 320 г консервированного зеленого горошка, 3 зубчика чеснока, 1 головка репчатого лука, 0,5 ст. л. измельченного чили, 100 мл овощного бульона, 50 мл кунжутного масла, 50 мл лимонного сока, соль.

Креветки перемешать с солью и чили, обжарить в воке 5 мин. Готовые креветки выложить, а в оставшееся масло влить бульон и обжарить овощи. Положить креветки обратно к овощам, добавить лимонный сок и жарить еще 1 мин.

ГЁДЗА – ЯПОНСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ С МОРЕПРОДУКТАМИ

300 г морепродуктов, 200 г капусты, 1 морковь, 50 г имбиря, 500 г муки, 200 мл воды, 50 мл уксуса, 1 ст. л. крахмала, 70 мл соевого соуса, соль.

Муку соединить с солью и крахмалом, разбавить водой с уксусом, замесить тесто. Овощи мелко нарезать, посолить и оставить на 30 мин. Морепродукты с овощами обжарить, добавив соевый соус и имбирь. Раскатать тесто. На кусочки теста выложить готовую начинку. Гедза тушить 7 – 9 мин., затем обжарить 1 мин.

ТЕФТЕЛИ ИЗ МОРСКОЙ РЫБЫ И КРЕВЕТОК

270 г рыбного фарша, 270 г вареных креветок, 2ст.л.риса, 1 яйцо, 150 мл рыбного бульона, 2 болгарских перца, 2 помидора, 1 стебель сельдерея с листьями, молотый красный перец, соль.

Фарш соединить с мелко нарезанными креветками, яйцом, рисом, посолить, перемешать и сформовать тефтели. Овощи обжарить в течение 5 – 7 мин., затем положить тефтели, влить бульон и тушить 10 – 15 мин. Готовые тефтели с овощами разложить по тарелкам и поперчить. Украсить зеленью.

РЫБНЫЕ ШАРИКИ С ТОФУ

250 г филе морского окуня, 250 г тофу, 1яйцо, 2,5 ст. л. просеянной муки, 100 мл соевого масла, соевый соус, 0,5 пучка эстрагона, 0,5 пучка зеленого лука, перец, соль.

Перья зеленого лука и эстрагон мелко нарезать. Из отваренного в подсоленной воде морского окуня и тофу замесить фарш. Разбить яйцо, добавить эстрагон и зеленый лук, посолить, поперчить. Из готового рыбного фарша сформовать шарики, обвалять в муке и обжарить. Подавать на стол в горячем виде.

УСТРИЦЫ НА СКОВОРОДЕ

400 г устриц, 1 пучок шпината, 2 стебля лука-порея, 50 г сушеных грибов шиитаке, 730 г тофу, 40 мл лимонного сока, 1 лист морской капусты, 150 г мисо, тертый имбирь, 1,5 ст. л. сахара, 100 мл мирина, соль.

Мисо смешать с сахаром и мирином, взбить до однородной массы. На дно сковороды, по центру, положить влажный лист морской капусты, а ближе к стенкам – нарезанную зелень и мисо-соус. Сверху выложить устриц, тофу, грибы и капусту. Приправить лимонным соком и тертым имбирем.

ОСЬМИНОГ ВАРЕНЫЙ

1 осьминог общим весом 1,5 кг, 50 мл оливкового масла, 3 зубчика чеснока, 4 ст. л. уксуса, 40 г орегано (душицы), молотый черный перец.

Осьминога положить в кастрюлю без воды, поставить на огонь. Осьминог даст сок, и, когда он испарится, долить 200 мл воды. Когда осьминог станет мягким, нарезать его кусочками и выложить на блюдо. Соединить оливковое масло, толченый чеснок, уксус и молотый черный перец и полить осьминога. Посыпать орегано.

ГОВЯДИНА ТЕРИЯКИ С ЗЕЛЕНЫМИ ОВОЩАМИ

250 г филе говядины, 80 мл маринада терияки, 150 г брокколи, 130 г стручковой фасоли, 2 зубчика чеснока, 0,5 головки репчатого лука, 20 г меда, 75 мл растительного масла, 40 г крахмала, молотый черный перец, чили.

Филе говядины нарезать ломтиками и мариновать 2 ч. в смеси из терияки, меда, половины чеснока, молотого черного перца и чили. Мясо выложить, а маринад перемешать с крахмалом. Обжарить на масле чеснок и измельченный лук, добавить мясо и жарить 3 – 4 мин. Положить брокколи и фасоль, влить маринад. Тушить, пока маринад не загустеет.

ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА

450 г филе говядины, 1 морковь, 1 маленький вилок капусты, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1,5 ч. л. муки, 0,5 ст. л. сахара, молотый черный перец, соль.

Ломтики говядины положить в миску с кольцами лука, сахаром, солью, перцем и оставить мариноваться на 1 ч. Выложить в сковороду, засыпать овощами, нарезанными соломкой, полностью залить водой и тушить до готовности. В готовую говядину всыпать муку, посолить, поперчить, посыпать чесноком и довести до кипения.

СТЕЙКИ ТЕРИЯКИ

700 г филе свинины, 2 зубчика чеснока, 1 головка красного лука, 130 мл соевого соуса, 100 мл саке, 80 мл кунжутного масла, 1 ст. л. сахара.

В соевый соус влить саке, добавить толченый чеснок, сахар, перемешать. В готовую смесь положить ломтики свинины, мариновать 2 ч. под крышкой. Отварить овощи, залить маслом. Мясо нанизать на 5 шампуров. Еще на 5 шампуров нанизать картофель и лук. Мясо и овощи приготовить на решетке, сбрызгивая их маринадом.

МРАМОРНОЕ МЯСО С РИСОМ

250 г мраморной говядины, 130 г риса, 200 г маринованных грибов, 220 г тофу, 130 мл саке, 45 мл соевого соуса, 50 г зеленого лука, зелень петрушки, ломтики японского хлеба.

Рис сварить до полуготовности, влить саке и варить до полной готовности. Затем разложить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки и полить соевым соусом. В ломтики хлеба завернуть грибы и закрепить перьями зеленого лука. Мясо и тофу нарезать кубиками. Все выложить в салатник. Рис подавать в горячем виде.

МРАМОРНАЯ ГОВЯДИНА

450 г говядины, 230 г тофу, 200 г грибов эноки, 80 г дайкона, 0,5 головки репчатого лука, 180 мл растительного масла, 2 ч. л. соевого соуса, зелень петрушки, молотый черный перец.

Говядину нарезать тонкими ломтиками и переложить в посуду с высокими стенками. Сверху выложить мелко нарезанный тофу, грибы эноки и кольца лука. Поочередно обжарить на раскаленной жаровне мясо, грибы, тофу и лук. Натертый на мелкой терке дайкон соединить с соевым соусом, поперчить и посыпать зеленью петрушки.

МЯСО ПО-ЯПОНСКИ

500 г филе постной свинины, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 30 мл растительного масла, 500 мл кефира, 2 яйца, 300 г муки, 20 г соды, молотый черный перец, соль.

Яйца, кефир, соду и муку перемешать, посолить. Мясо нарезать небольшими кубиками, перемешать с толченым чесноком и положить в тесто. Овощи измельчить в блендере и добавить в тесто. Вылить смесь на сковороду и жарить на масле под крышкой до золотистой корочки, затем перевернуть и жарить до готовности.

ПЕЧЕНЬ ПО-ЯПОНСКИ

350 г печени, 200 г риса, 180 г консервированных мандаринов, 400 г консервированного зеленого горошка, 50 мл соевого соуса, 100 г муки, молотый красный перец, соль.

Горошек смешать с отварным рисом, влить соевый соус, хорошо перемешать и оставить на 30 мин. Печень посолить и поперчить, обвалять в муке и обжарить на раскаленном масле, сбрызгивая периодически соевым соусом. Мандарины обжарить 1 мин. Рис выложить на блюдо, сверху уложить печень, затем мандарины.

ГОВЯДИНА ПО-ЯПОНСКИ

300 г филе говядины, 280 г шампиньонов, 120 г тофу, 30 мл мирина, 45 мл соевого соуса, 75 мл саке, 30 г сала, 0,5 пучка базилика, 0,5 пучка зеленого лука.

Мелко нарезанное сало обжарить, шкварки удалить. В жир добавить немного масла, нарезанное тонкими ломтиками мясо и обжарить по 2 мин. с каждой стороны. На готовое мясо выложить лук, грибы и тофу. В соевый соус влить 1 ст. л. воды, мирин и саке и полить смесью говядину. Тушить 30 – 40 мин. Украсить мелко нарезанной зеленью.

ГОВЯЖИЙ РУЛЕТ

450 г говяжьего фарша, 230 мл мясного бульона, 85 г риса, 85 г тертого сыра, 2 яйца, 100 г панировочных сухарей, 0,5 ч. л. мускатного ореха, молотый черный перец, 0,5 ч. л. соли.

Рис отварить в бульоне, смешать с сыром. Фарш соединить с хлебными крошками, взбитыми яйцами и мускатным орехом. На треугольник вощеной бумаги 30х25 см выложить тонким слоем фарш, на него рис. Скатать в рулет, постепенно убирая бумагу. Запекать 40 мин. до образования корочки. Украсить тимьяном.

ТОНКАЦУ – ЯПОНСКАЯ ОТБИВНАЯ

4 свиные отбивные, 200 г хлебных крошек, 100 г муки, 1 яйцо, 120 г нашинкованной капусты, 120 мл томатного соуса, 85 мл соевого соуса, 100 мл мирина.

Отбивные обвалять в муке, затем в яйце и хлебных крошках. Обжарить с двух сторон до образования темной корочки. Капусту положить в кипящую воду, снять с огня, накрыть крышкой и выдержать 10 мин. Выложить на блюдо, рядом положить отбивную. Томатный соус смешать с соевым соусом и мирином, вскипятить, остудить и полить им свинину.

СУКИЯКИ

200 г говяжьей вырезки, 200 г спагетти, 100 г маслят, 4 яичных желтка, 1 баклажан, 3 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 380 мл воды, 200 мл саке, 200 мл соевого соуса.

Говяжью вырезку нарезать тонкими ломтиками, овощи – тонкими кружками. В воду влить соевый соус и саке. Часть соуса довести на сковороде до кипения, после чего положить вырезку, грибы, полуготовые спагетти и овощи. По мере надобности доливать соус. Подавать к пресному рису или салату из свежих овощей.

ЖАРЕНАЯ СВИНИНА С ИМБИРЕМ

300 г филе свинины, 10 г тертого имбиря, 50 мл саке, 85 мл соевого соуса, 100 г шинкованной китайской капусты, 75 мл растительного масла, зелень петрушки.

Свинину нарезать ломтиками. Саке соединить с соевым соусом и имбирем, перемешать и влить в миску с мясом, мариновать 20 мин. Мясо выложить в сковороду с маслом, залить маринадом и обжарить. Капусту потушить и разложить по тарелкам. На капусту выложить свинину и посыпать зеленью петрушки.

НИКУ-ДЗАГА (МЯСО С КАРТОФЕЛЕМ)

230 г филе говядины, 4 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 140 г консервированного зеленого горошка, 120 мл кунжутного масла, 80 мл мирина, 80 мл саке, 175 мл соевого соуса, 360 мл воды, 110 г сахара.

Мясо и овощи нарезать ломтиками и обжарить на масле. Через 10 – 15 мин. добавить по половине количества сахара, мирина и соевого соуса, довести до кипения под крышкой и добавить оставшийся сахар и соус. Когда вода почти вся испарится, всыпать зеленый горошек и довести до кипения.

ЖАРЕНАЯ СВИНИНА С РИСОМ И АПЕЛЬСИНАМИ

250 г свинины, 130 г риса, 1,5 апельсина, 50 мл острого соевого соуса, 120 мл растительного масла, 50 мл саке, 1 пучок зеленого лука, 0,5 ч. л. сахара, соль.

Филе свинины нарезать тонкими ломтиками и обжарить на масле. Добавить соевый соус, саке и сахар и оставить на огне еще на 3 мин. Отварить рис. Рис выложить на блюдо, сверху уложить свинину и посыпать измельченным зеленым луком. Затем украсить дольками апельсина и сразу подавать на стол.

СВИНЫЕ КОТЛЕТЫ

500 г свиных ребрышек, 100 г свиного топленого жира, 1 пучок салата, 70 г моченой брусники, 0,5 пучка петрушки, молотый черный перец, соль.

Ребрышки нарезать, зачистить косточки. Мясо вдоль кости отбить, посолить, поперчить и обжарить с двух сторон до образования коричневой корочки. Листья салата выложить на блюдо, сверху уложить свиные ребрышки. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и украсить моченой брусникой. Подавать в горячем виде к отварному рису или овощам.

СВИНИНА С БОБАМИ

400 г свинины, 350 г риса, 300 г бобов, 0,5 пучка петрушки, 1 зубчик чеснока, 75 мл растительного масла, молотый черный перец, соль.

Ломтики свинины обжарить на масле, выложить на блюдо. Слить часть оставшегося жира и обжарить 3 мин., добавив толченый чеснок, соль и перец. Отварить бобы и положить в сковороду с чесноком. Добавить рис и зелень петрушки. Выложить свинину, накрыть крышкой и оставить огне на 3 – 5 мин.

СВИНИНА ПОД АНАНАСОВО-ИМБИРНЫМ СОУСОМ

350 г свинины, 180 мл ананасового сока, 2 ломтика ананаса, 20 г маринованного имбиря, 50 мл саке, 20 мл кунжутного масла, 15 г крахмала, 0,5 ч. л. сахара, зелень петрушки, соль.

Мясо нарезать ломтиками, посолить и обжарить на масле, выложить на блюдо. В ананасовый сок добавить крахмал, сахар, саке и имбирь, перемешать и влить в масло, оставшееся от жарки свинины. Довести до кипения и полить свинину. Украсить зеленью петрушки и кусочками ананаса.

СВИНИНА, ТУШЕННАЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

350 г свинины, 180 г морской капусты, 150 г капусты, 50 г томатной пасты, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 80 г жира, 60 мл уксуса, 40 г сахара, специи, соль.

Морскую капусту отварить, нашинковать и смешать с белокочанной капустой, морковью и кольцами лука. Обжарить в сковороде 15 мин. Добавить ломтики обжаренной свинины, томатную пасту, соль, специи и тушить до готовности. Влить смесь уксуса с сахаром и снять с огня.

ТУШЕНАЯ СВИНИНА С ОВОЩАМИ

300 г свинины, 4 клубня картофеля, 1 помидор, 1 болгарский перец, 1 головка репчатого лука, 50 г твердого сыра, кетчуп, приправы, соль.

Кубики мяса отварить в подсоленной воде с приправами. Овощи нарезать кружками, картофель – брусочками. Слоями выложить в горшочке так, чтобы на дне был картофель, затем лук, перец, помидоры, мясо. Полить кетчупом, посыпать тертым сыром, залить бульоном. Тушить 40 мин.

ТУШЕНАЯ СВИНИНА С ТЫКВОЙ (БУТАНИКУ ТО КАБОТЯ-НО ЦУЯ НИ)

550 г постной свинины, 40 мл кунжутного масла, 500 мл мясного бульона, 60 г сахара, 80 мл саке, 380 г тыквы, 150 мл соевого соуса, 50 мл мирина.

Свинину нарезать кубиками и обжарить на кунжутном масле до образования темной корочки. Бульон смешать с саке и сахаром. Часть получившегося бульона влить в кастрюлю и тушить в нем обжаренную свинину 40 мин. Тыкву отварить в оставшемся бульоне. Через 15 мин. влить соевый соус и мирин. Сразу подавать.

ЖАРЕНАЯ СВИНИНА СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ

400 г филе свинины, 2 помидора, 2 огурца, 1 болгарский перец, 75 мл растительного масла, 100 мл соевого соуса, 80 мл саке, зелень петрушки, 40 г тертого имбиря, 50 г кунжута, 50 г сахара, соль.

Соевый соус смешать с сахаром, саке и тертым имбирем. В маринад на 30 мин. положить ломтики свинины. Мясо обжарить на масле и разложить по тарелкам. Овощи нарезать кружками, посолить и выложить к свинине. Посыпать кунжутом и украсить зеленью.

БАРАНИНА С ОВОЩАМИ

500 бараньих ребрышек, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 2 баклажана, 1 болгарский перец, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, базилик, молотый черный перец, соль.

Бараньи ребрышки выложить в разогретую сухую кастрюлю с тяжелым дном, накрыть крышкой и оставить на 20 мин. на среднем огне. Затем добавить нарезанные крупными кусочками морковь, картофель, болгарский перец, баклажаны, помидоры положить в последнюю очередь. Посолить, поперчить и тушить. Готовое блюдо украсить зеленью базилика.

БАРАНИНА ПОД СОЕВЫМ СОУСОМ

500 г баранины, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, 80 мл соевого соуса, душистый перец, соль.

Баранину отварить целым куском до полуготовности. Затем нарезать кубиками. Ломтики помидоров смешать с измельченным луком и соевым соусом, посолить и поперчить. Затем положить в кастрюлю с тяжелым дном, добавить мясо, влить 2 – 3 стакана бульона. Тушить под крышкой. Подавать к рису или отварному картофелю.

ЖАРЕНАЯ БАРАНИНА ПО-ЯПОНСКИ

500 г баранины, 1 болгарский перец, 1 огурец, 1 яичный белок, 100 мл растительного масла, 3 кусочка имбирного корня, 75 г кукурузного крахмала, 50 мл мирина, молотый белый перец.

Белок соединить с крахмалом, солью и перцем. Мясо нарезать тонкими ломтиками и замариновать в полученной смеси на 30 мин. Затем обжарить баранину на растительном масле на сильном огне 2 – 3 мин. Масло слить, оставив 2 ст. л., добавить имбирь и овощи, обжарить в течение 4 мин., затем влить мирин.

КУРИЦА ЯКИТОРИ

8 кусков филе курицы, 2 болгарских перца, 120 мл соевого соуса, 75 мл саке, 75 г сахара.

Приготовить соус якитори: соевый соус соединить с саке и сахаром. Поставить на огонь и варить, пока соус не уварится на одну треть. 8 деревянных шампуров замочить на 20 мин. в воде, гриль разогреть. Филе курицы нарезать ломтиками и, чередуя с кусочками болгарского перца, нанизать на шампуры. Полить соусом якитори и обжарить на гриле, постоянно сбрызгивая соусом.

ЯКИТОРИ ИЗ КУРИНЫХ КРЫЛЫШЕК «ТЕБАСАКИ»

4 деревянных шампура, 8 куриных крылышек, 1 лимон, уксус, карри, соль.

Шампуры замочить в воде, слегка подкисленной уксусом на 20 мин. Крылышки разделать так, чтобы осталась только средняя часть с двумя костями. Нанизать по 2 кусочка курицы на шампур. Посолить, приправить карри и обжарить в гриле. Готовые тебасаки выложить на блюдо и украсить кусочками лимона. Подавать в холодном виде к пиву или как самостоятельное блюдо.

КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ В СОЕВОМ СОУСЕ

600 г куриных крылышек, 1,5 ч. л. меда, 2 зубчика чеснока, 75 мл острого соевого соуса, 20 мл растительного масла, 0,5 пучка зеленого лука.

Каждое крылышко разделать на 3 части. Растопленный мед влить в миску, добавить острый соевый соус, толченый чеснок и хорошо перемешать. Положить в эту смесь крылышки и поставить в холодное место на 4 – 5 ч. На смазанный маслом противень выложить крылышки и запекать на среднем огне. Украсить перьями зеленого лука.

КУРИНЫЕ ГРУДКИ С ЛИМОННЫМ СОКОМ И ВАСАБИ

500 г куриного филе с кожей, 1 лимон, 0,5 пучка петрушки, 100 мл саке, сок 1 лимона, васаби, 60 мл соевого соуса, молотый черный перец, соль.

Куриное филе посолить, поперчить, сбрызнуть саке и готовить на пару. Готовое мясо нарезать ломтиками и выложить на тарелки. Украсить ломтиками лимона и зеленью. На край тарелки выложить васаби. Соевый соус смешать с лимонным соком и перелить в соусник.

ЯКИТОРИ С КУРИНЫМИ ШАРИКАМИ

350 г куриного фарша, 1 л овощного бульона, 1 яйцо, 15 г тертого имбиря, 50 г молотых сухарей, 50 мл соевого соуса, сок 0,5 лимона, 50 мл саке, 50 г муки.

В куриный фарш добавить сахар, соевый соус, имбирь, яйцо, сухари и муку, перемешать и сформовать шарики. В бульон влить саке, вскипятить и отварить шарики. Через 4 мин. достать, обсушить и нанизать на шпажки. Обжарить на решетке, сбрызгивая соевым соусом и лимонным соком.

ЖАРЕНЫЕ КУРИНЫЕ ШАРИКИ В СОЕВОМ СОУСЕ

300 г куриного фарша, 1 ч. л. мисо, 0,5 головки репчатого лука, 75 мл бульона, 50 мл соевого соуса, 50 мл мирина, 15 г тертого имбиря, 15 г кукурузного крахмала, соль.

Куриный фарш соединить с имбирем, мисо, измельченным луком, крахмалом и солью. Сформовать некрупные шарики. Обжаривать 3 – 5 мин. до получения золотистого оттенка. Дать стечь лишнему маслу. Бульон, соевый соус и мирин влить в сковороду, вскипятить. Опустить шарики и варить 5 мин.

ЯКИТОРИ НА ШПАЖКАХ

600 г куриного филе, соевый соус, мирин, 140 г сахара, васаби.

В соевый соус добавить мирин и сахар. Куриное филе нарезать ломтиками и положить на 30 мин. в приготовленный маринад. Ломтики курицы нанизать на смоченные водой шпажки. Обжаривать в духовке 15 мин., периодически переворачивая.

ТСУКУНЕ – ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИЦЫ И МОРКОВИ

300 г куриных грудок, 1 яйцо, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 120 мл соевого соуса, 15 г тертого имбиря, 100 г крахмала, 40 г панировочных сухарей, 15 г молотого кориандра, молотый черный перец, соль.

Куриное филе, пропаренный лук и морковь пропустить 2 раза через мясорубку. Соединить с крахмалом, сухарями, соевым соусом и яйцом, посолить и поперчить. Сформовать небольшие шарики и обвалять их в крахмале. Аккуратно опустить в воду, добавить 1 ст. л. соевого соуса и варить 15 мин.

ТЯВАН-МУСИ – КУРИЦА С ГРИБАМИ И КРЕВЕТКАМИ

100 г куриного филе, 4 шампиньона, 3 яйца, 400 мл бульона, 50 мл саке, 30 мл соевого соуса, 4 креветки, сахар, соль.

Филе нарезать ломтиками и сбрызнуть соевым соусом и саке, выложить в 4 горшочка. Грибы положить в 50 мл воды, добавить соевый соус, сахар, вскипятить и уложить на филе. В бульон влить соевый соус, взбитые яйца, соль и саке, перемешать и разлить по горшочкам. Горшочки поставить в кастрюлю с кипящей водой на 20 мин. Украсить креветками.

ЖАРЕНАЯ КУРИЦА С ИМБИРЕМ

550 г куриного филе, 50 мл саке, 40 г тертого имбиря, 75 г муки, 50 мл соевого соуса, 40 г картофельного крахмала, 1 зубчик чеснока, растительное масло, соль.

Куриное филе нарезать кубиками. Соевый соус соединить с саке, имбирем и толченым чесноком, перемешать и мариновать в этой смеси мясо 30 мин. Смешать крахмал, муку и соль, обвалять кубики курицы и обжарить до золотистого оттенка. Обсушить и снова обжарить в течение 5 мин. Подавать к рису и отварным или маринованным овощам.

ЖАРЕНАЯ КУРИЦА С РОСТКАМИ БОБОВ

450 г куриного филе, 180 г замороженных бобовых ростков, 1 болгарский перец, 1 острый перец, 1 лимон, 1 дайкон, 120 мл соевого соуса, соль.

Болгарский и острый перец нарезать кубиками. Филе нарезать ломтиками, посолить и обжаривать 10 мин., затем добавить бобовые ростки, смесь перцев и жарить до готовности. 0,5 лимона мелко нарезать и смешать с мелко натертым дайконом, полить соевым соусом, перемешать. Соус в соуснике подавать отдельно.

ЖАРКОЕ ИЗ КУРИЦЫ С КРЕВЕТКАМИ

400 г грудки на косточках, 8 тигровых креветок, 200 г лапши удон, 0,5 пучка китайской капусты, 150 г тофу, 4 гриба шиитаке, 1 л рыбного бульона, 40 мл соевого соуса, 100 мл саке, 20 мл мирина, соль.

Лапшу удон отварить и выложить на большие тарелки. В бульон влить соевый соус, саке и мирин, посолить, довести до кипения, выложить курицу и отварить в течение 5 мин. Затем добавить креветки, грибы, тофу, нашинкованную капусту и довести до готовности. Разлить по тарелкам с лапшой.

КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ, ЖАРЕННЫЕ НА РЕШЕТКЕ

550 г куриных крылышек, 1 лимон, 200 мл десертного вина, 200 мл соевого соуса, 50 мл растительного масла, 50 г сахара, зелень кинзы, соль.

Соевый соус смешать с вином и сахаром, поставить на огонь и вскипятить. Посоленные крылышки мариновать в полученном соусе 20 мин., затем обжарить на смазанной маслом решетке. Обжаренные крылышки разложить по тарелкам и украсить ломтиками лимона и зеленью кинзы.

ЖАРЕНЫЕ КУРИНЫЕ КУБИКИ

200 г куриного филе, 80 мл воды или бульона, японский омлет, 75 мл соевого соуса, 100 мл саке, маринованный зеленый горошек, 2 ч. л. сахара.

Куриное филе нарезать небольшими кубиками и выложить в сковороду, залить бульоном, соевым соусом, саке и добавить сахар. Жарить 5 – 7 мин., пока жидкость не выпарится, а филе не зарумянится. Затем увеличить огонь до максимума и довести до готовности. Подавать в горячем виде к рису или овощам. Украсить зеленым горошком и омлетом.

ЖАРЕНЫЕ КУРИНЫЕ ПОТРОХА (МОЦУ-НО КУСИЯКИ)

550 г куриных потрохов, 180 мл мирина, 180 мл острого соевого соуса, уксус, 1 ст. л. коричневого сахара, соль.

Потроха промыть и отварить 5 – 7 мин. в подсоленной воде, обсушить. Деревянные шампуры положить в подкисленную уксусом воду на 20 мин. Нанизать потроха на шампуры. Мирин смешать с соевым соусом, уксусом и сахаром. Обжарить потроха на решетке, постоянно сбрызгивая соусом.

ТУШЕНАЯ КУРИЦА СО СПАРЖЕЙ

500 г куриного филе, 120 мл куриного бульона, 180 г спаржи, 1 лимон, 1 пучок зеленого лука, 80 мл соуса терияки, 75 мл кунжутного масла, соль.

Мясо нарезать полосками и обжарить на масле. Влить бульон с соусом терияки, накрыть крышкой и довести до готовности. Мясо и отварную спаржу выложить на тарелки, посыпать измельченным луком, украсить ломтиками лимона. Полить оставшимся от тушения соусом.

ТУШЕНАЯ КУРИЦА С ОВОЩАМИ И КАРРИ

1 курица, разделенная на кусочки, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 200 г муки, 50 мл жидких сливок, 20 г зелени укропа, молотый черный перец, соль.

Смешать муку, сливки и 50 мл воды, взбить. В кастрюлю с тяжелым дном влить 1 л воды, добавить зелень укропа, перец, соль. Довести до кипения и положить курицу, очищенную от кожи. Добавить нарезанные овощи и довести до готовности. Овощи и мясо выложить, а в бульон добавить приготовленный ранее соус. Варить до загустения.

КУРИНЫЙ ОМЛЕТ

350 г куриного филе, 4 перепелиных яйца, 50 мл молока, 1 помидор, 0,5 болгарского перца, 1 зубчик чеснока, 20 г сливочного масла, зелень петрушки, молотый черный перец, соль.

Отварное куриное мясо пропустить через мясорубку, добавить слегка взбитые яйца, нарезанный кубиками болгарский перец, поперчить, посолить. Влить молоко, взбить в блендере. Смесь вылить на сковороду с разогретым маслом и, когда она начнет свертываться, выложить на нее ломтики помидора, посыпать измельченной зеленью петрушки, сложить омлет пополам и запечь в духовке.

КУРИЦА И ЯЙЦО (ОЯКО-ДОН)

350 г куриного филе, 350 г вареного риса, 3 яйца, 1 головка репчатого лука, 130 мл соевого соуса, 50 мл мирина, сахар.

В кастрюле смешать 50 мл воды, соевый соус, мирин и сахар. Добавить мелко нарезанный лук и тушить 10 мин. Затем добавить нарезанную мелкими кубиками курицу. Мясо довести до готовности на сильном огне. Влить слегка взбитые яйца. Не дав яйцу свариться полностью, снять с огня. Рис разложить по тарелкам и полить приготовленной ранее смесью.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КУРИЦЫ, ШПИНАТА И ЛАПШИ

200 г отварного куриного филе, 80 мл бульона, 200 г отварной лапши, 3 яйца, 1 головка репчатого лука, 30 мл растительного масла, 180 г шпината, 30 г сливочного масла, соль.

Измельченный лук обжарить на растительном масле. В бульон разбить яйца, посолить и взбить. Куриное филе нарезать ломтиками. Форму смазать сливочным маслом, выложить лапшу, поверх нее – лук, затем мясо и посыпать нарезанным шпинатом. Залить яичной смесью и поставить в духовку на 15 мин.

СОУС ДЛЯ ТЕМПУРА

150 мл крутого рыбного бульона, 50 мл острого соевого соуса, 50 мл мирина, 30 г тертого репчатого лука, 20 г тертого имбирного корня.

В несоленый рыбный бульон влить мирин и соевый соус. Довести до кипения на сильном огне. Лук или имбирь залить бульоном и оставить на 20 – 30 мин. в прохладном месте. Затем хорошо перемешать и разлить в соусники (соусник должен стоять перед каждым участником трапезы).

СОУС «САМБАЙДЗУ» (КИСЛО-СЛАДКИЙ)

100 мл крутого рыбного бульона, 65 мл черного рисового уксуса, 65 мл яблочного уксуса, 0,25 ч. л. острого соевого соуса, 35 г сахара, 15 г соли.

В миску с рыбным бульоном влить рисовый уксус, яблочный уксус, соевый соус, перемешать и добавить сахар, посолить. Мешать до полного растворения сахара и соли. Перелить в теплый соусник. Подавать к овощам или блюдам из морепродуктов.

СОУС «АМАДЗУ» (СЛАДКИЙ)

60 мл черного рисового уксуса, 40 г сахара, 2 г соли.

Рисовый уксус влить в небольшую керамическую миску и нагреть на сильном огне, всыпать сахар и соль. Уменьшить огонь и варить, помешивая, до полного растворения сахара и соли. Перед подачей на стол поставить в холодильник на 20 мин., затем перелить в соусник. Сладковатый соус «Амадзу» используется для блюд из грибов или овощей.

СОУС ТЕРИЯКИ ДЛЯ МЯСА

85 мл светлого соевого соуса, 75 мл саке, 1 зубчик чеснока, 85 г тертого корня имбиря, 1 щепотка сахара.

Соевый соус перелить в керамическую миску, добавить саке, толченый чеснок и тертый корень имбиря. Нагреть на среднем огне, постоянно помешивая. Довести до кипения, но не дать закипеть, всыпать сахар, варить на слабом огне до полного растворения. Соус терияки используется для образования золотистой корочки при обжаривании мяса.

СОУС ТЕРИЯКИ ДЛЯ ПТИЦЫ

60 мл мирина, 50 мл светлого соевого соуса, 25 мл саке, 0,5 зубчика чеснока, 30 г тертого имбирного корня, 60 г сахара.

В соевый соус влить мирин и саке, поставить на слабый огонь. Слегка нагреть, добавить сахар, толченый чеснок и тертый имбирь. Постоянно помешивая, оставить на огне до полного растворения сахара. Не кипятить. Соус используется для придания золотистого оттенка и особого аромата мясу птицы. Перед подачей на стол охладить.

СОУС ТЕРИЯКИ ДЛЯ РЫБЫ

50 мл темного соевого соуса, 50 мл мирина, 30 г тертого имбиря, 45 г сахара.

Соевый соус влить в керамическую миску, смешать с мирином и поставить на слабый огонь. Добавить сахар и тертый имбирь, постоянно помешивая, оставить на огне до полного растворения сахара, но не доводить до кипения. Соус придает пикантность и особый аромат блюдам из морепродуктов. Перед подачей на стол охладить. Можно полить соусом рыбу или подавать его отдельно.

БЕЛЫЙ СОУС К РИСУ

200 мл крепкого мясного бульона, 50 г сливочного масла, 30 г просеянной муки, 2 яичных желтка, 2 ломтика лимона, 1 щепотка соли.

Половину количества масла растопить в кастрюле, добавить муку. Постоянно помешивая, постепенно влить мясной бульон, посолить и добавить ломтики лимона, нарезанные на 4 части. Смесь поставить на средний огонь и влить желтки, взбитые с оставшимся маслом. Хорошо перемешать и, не доведя до кипения, снять с огня.

СОУС К РИСУ

125 г свежих шампиньонов, 50 г сливочного масла, 50 мл растительного масла, 0,5 головки лука-шалота, 180 мл мирина, 100 мл саке, 300 мл готового соуса «деми-глясе», 120 мл томатного соуса.

Сливочное масло растопить на сковороде, влить растительное масло и слегка подрумянить в этой смеси нарезанные пластинками грибы. Влить саке и выпаренное наполовину вино, добавить измельченный лук-шалот, соус «деми-глясе» и томатный соус. Довести до кипения и оставить на огне еще на 5 мин.

СОУС ПОД РЫБУ И МОРЕПРОДУКТЫ

100 мл японского майонеза, 60 мл острого томатного соуса, 50 мл рома, 40 мл темного соевого соуса, 50 мл апельсинового сока, зелень петрушки или базилика, молотый мускатный орех, карри, молотый черный перец, соль.

Майонез взбить с томатным соусом и влить апельсиновый сок. Хорошо перемешать, добавить ром, соевый соус, мускатный орех, карри, посолить и поперчить. Перелить в соусник. Можно украсить измельченной зеленью петрушки или базилика.

СОУС ИЗ ОГУРЦОВ

120 мл жирной сметаны, 60 г муки, 200 мл овощного бульона, 30 мл саке, 3 маринованных огурца.

В кастрюлю со сметаной всыпать муку и хорошо перемешать, чтобы не осталось комочков. Влить овощной бульон, саке и тщательно взбить. Маринованные огурцы нарезать кубиками и всыпать в сметанную массу. Поставить на огонь и довести до кипения, затем оставить еще на 5 мин. Снять с огня, добавить еще 2 ст. л. сметаны и хорошо перемешать. Перед подачей на стол остудить.

КУНЖУТНЫЙ СОУС

200 мл рисового уксуса, 200 мл светлого соевого соуса, 120 г белого кунжута, 80 мл мирина.

Кунжут слегка обжарить на сухой сковороде на слабом огне, пока зерна не приобретут золотистый оттенок и не появится ярко выраженный аромат. Затем растолочь в ступке и всыпать в миску с рисовым уксусом. Влить соевый соус и мирин. Все хорошо перемешать и перелить в соусник. Можно посыпать сверху белым кунжутом. Подходит к блюдам из мяса и овощей.

СОУС ПЕРЕЧНЫЙ

200 мл наваристого рыбного бульона, 2 маленьких стручка жгучего перца, 80 мл темного соевого соуса, 20 мл растительного масла, 30 мл лимонного сока.

Стручки жгучего перца нарезать маленькими кубиками и обжарить на масле до приобретения им золотистого оттенка. Затем удалить лишнее масло и добавить в миску с рыбным бульоном. Туда же влить соевый соус, лимонный сок и хорошо перемешать. Соус подходит к мясным и рыбным блюдам.

ИКОРНЫЙ СОУС

300 мл густых сливок, 100 г красной икры, 15 г сливочного масла, 0,5 лимона, 1 щепотка молотого черного перца, 1 щепотка тертого мускатного ореха.

Масло растопить в кастрюле, влить сливки. Довести до кипения на слабом огне, поперчить, посыпать мускатным орехом. Лимон вместе с цедрой измельчить в блендере и добавить в кипящие сливки. Варить 1 – 2 мин., пока смесь не загустеет, затем снять с огня. Когда соус немного остынет, добавить красную икру и аккуратно размешать.

ПРЯНЫЙ СОУС ДЛЯ ЗАПРАВКИ САЛАТОВ

1 стручок жгучего перца, 120 мл саке, 50 мл растительного масла, 4 зубчика чеснока, 40 г тертого имбиря, 40 мл рисового уксуса, 50 мл соевого соуса, 75 г сахара, 15 г соли.

Чеснок и имбирь смешать с солью и перцем, тщательно перемолоть в ступке. Затем выложить в сковороду с раскаленным маслом и обжаривать 1 – 2 мин. В обжаренную смесь влить уксус и саке, добавить сахар и варить, постоянно помешивая, пока не выпарится наполовину.

ЯПОНСКИЙ МАЙОНЕЗ (ТАМАГО-НО-МОНО)

3 яичных желтка, 50 мл белого мисо, 30 мл растительного масла, 10 мл лимонного сока, цедра 1 лайма или 0,5 лимона, молотый белый перец, соль.

Яичные желтки вылить в миску, добавить лимонный сок и хорошо взбить. Продолжая взбивать, постепенно добавлять масло. Так же постепенно добавить мисо, измельченную цедру лайма или лимона, перец и соль. Взбивать до получения густой однородной массы. Японский майонез можно хранить 3 – 4 недели в холодном месте.

ПРИПРАВА ИЗ ВОДОРОСЛЕЙ

1 лист сушеных водорослей комбу.

Пластинку сушеных водорослей комбу слегка сбрызнуть водой и очень мелко нарезать. Глубокую сухую сковороду поставить на сильный огонь и всыпать в нее кусочки водоросли. Постоянно помешивая, обжаривать 1 мин. Важно, чтобы кусочки водоросли просохли и стали хрупкими. Затем водоросли измельчить в ступке до порошкообразного состояния. Эта приправа широко используется в японской кухне. Ее можно добавлять в рис, супы или овощные блюда.

КЕКС ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ

150 г муки, 3 яйца, 80 г сливочного масла, 20 г зеленого чая, 85 г сахара, 15 г пекарского порошка, соль.

Зеленый чай растереть в ступе до порошкообразного состояния. Добавить муку и пекарский порошок, хорошо перемешать и просеять. Яйца поставить на паровую баню и взбить с сахаром. В яичную массу всыпать мучную смесь и хорошо перемешать, чтобы не осталось комочков. Масло растопить, посолить и соединить с тестом. Смесь перелить в смазанную маслом форму и запечь.

ДЫННЫЕ ШАРИКИ

1 маленькая дыня, 200 мл апельсинового сока, 120 мл гранатового сока, сок 1 лимона, зелень мелиссы.

Дыню разрезать пополам, удалить семена и с помощью специальной ложки сделать из мякоти дыни шарики. В миске смешать гранатовый сок и сок лимона, положить в эту смесь дынные шарики и поставить в холодильник на 1,5 – 2 ч. Затем до середины наполнить ими бокалы для шампанского и залить ледяным апельсиновым соком. Сверху украсить веточкой мелиссы. Тут же подавать на стол.

СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ

300 г сладкого картофеля, 50 мл оливкового масла, 2 ст. л. воды, 150 г сахара, 50 мл соевого соуса, 50 г обжаренного кунжута.

Сладкий картофель нарезать ломтиками и замочить в холодной воде на 10 мин. Затем обжарить в оливковом масле до получения золотистого оттенка. Удалить лишнее масло. Соевый соус соединить с сахаром и водой и довести до кипения. Перемешать с кунжутом, остудить. Обжаренный картофель обмакнуть в горячий сироп, затем в воду и с помощью шумовки выложить на блюдо.

МАНДАРИНЫ В СИРОПЕ

10 мандаринов, 200 г сахара, 300 мл воды, 2 палочки корицы, 4 звездочки аниса, 40 г ванильного сахара, 10 г шафрана.

С мандаринов снять кожуру. Воду соединить с сахаром и кипятить в течение 5 мин. Затем добавить корицу, сахар, анис и шафран. Варить, постоянно помешивая, пока смесь не превратится в жидкий сироп. Снять сироп с огня и опустить в него мандарины на 30 – 40 мин., периодически их переворачивая. Подавать можно со сливками или мороженым.

КАРТОФЕЛЬ В КАРАМЕЛИ

450 г сладкого картофеля, 10 мл светлой японской патоки, 100 г сахара, растительное масло, черный кунжут.

Картофель нарезать тонкими длинными ломтиками и замочить на 10 мин. в холодной воде. Обсушить и обжарить во фритюре до появления золотистого оттенка. Сахар залить 100 мл воды, поставить на огонь и, когда смесь слегка загустеет, смешать с патокой. Не снимая с огня, хорошо обвалять в ней ломтики картофеля. Затем выложить картофель на блюдо и посыпать кунжутом.

ЖАРЕНОЕ МОРОЖЕНОЕ

500 г сливочного мороженого, 2 яйца, панировочные сухари, кокосовая стружка, растительное масло, листики мяты.

Сильно замороженное мороженое нарезать кусками и обвалять в кокосовой стружке, затем в яйце, в последнюю очередь в панировочных сухарях. Убрать в морозильную камеру на 30 – 50 мин. до полной заморозки. В кастрюлю с закипающим растительным маслом опустить замороженные кусочки, поджаривая по 30 с с двух сторон. Выложить на тарелки и сразу подавать на стол. Украсить мятой.

ОРАНЖЕВОЕ НАСТРОЕНИЕ

2 апельсина, 2 мандарина, 120 мл сахара, 100 мл воды, 20 г желатина.

Апельсины и мандарины разрезать на 2 части. Выжать сок так, чтобы кожура осталась целой. Сок процедить и соединить с сахаром. Пустые половинки цедры очистить изнутри. В 100 мл теплой воды развести желатин и смешать с соком, заполнить половинки цедры. Убрать в холодильник. Затем заполненные половинки можно нарезать дольками.

ТРЕХЦВЕТНЫЕ СЛАДОСТИ (САНСЁКУ ДАНГО)

170 г рисовой муки, 40 г кинако, 40 г коричневого сахара, 50 мл воды, 30 г черного кунжута, 20 г молотой корицы, 40 г сахара, соль.

Муку смешать с сахаром, водой и солью, замесить тесто. Сформовать шарики и приготовить их на пару. Затем из готовых колобков замесить еще раз тесто и разделить на 12 шариков. Коричневый сахар соединить с кинако и корицей. 4 шарика обвалять в кунжуте, 4 в смеси с кинако, 4 оставить как есть. На тарелки выложить по шарику каждого вида.

СЛАДКИЕ БЛИНЧИКИ (ДОРА ЯКИ)

3 яйца, 1 ст. л. кленового сиропа, 300 г сахарной пудры, 250 г консервированных бобов, 120 г муки, 15 г соды, соль.

Сахарную пудру соединить с яйцами, сиропом и мукой, замесить тесто. Накрыть крышкой и оставить на 30 мин. Затем добавить соду. На смазанной маслом сковороде обжарить толстые блинчики. Бобы поставить на огонь, всыпать сахар. Варить, помешивая, пока смесь не превратится в однородную массу. На половину каждого блинчика намазать 1 ст. л. пасты и накрыть другой половиной.

ЛЕПЕШКИ С КЛУБНИКОЙ

100 г рисовой муки ширатамако, 100 г кукурузной муки, 100 г японской пасты из мягкой фасоли нери-ан, 10 ягод клубники, 40 г сахара.

Нери-ан разрезать на 5 кусков. Порошок ширатамако соединить с сахаром и 200 мл теплой воды, хорошо перемешать до получения густой массы. Поставить на паровую баню на 20 мин. Затем разрезать массу на 5 кусков, из каждого сформовать плоский овал. В центр каждого положить кусок пасты и 1 ягоду клубники. Сложить пополам и украсить клубникой.